所有女孩都应知道的

青少年身体启蒙·女孩读本

Alles, was Mädchen wissen wollen

[德]特鲁德·奥斯费德/著
戴珂 陈兰/译

德国青少年推荐读物

上海社会科学院出版社

所有女孩都应知道的

青少年身体启蒙·女孩读本

Alles, was Mädchen wissen wollen

[德]特鲁德·奥斯费德/著
戴珂 陈兰/译



上海社会科学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

所有女孩都应知道的/(德)特鲁德·奥斯费德著；戴　珂，陈　兰译．—上海：上海社会科学院出版社，2002.8
ISBN 7-80681-034-X

Ⅰ.所…　Ⅱ.①特…②戴…③陈…　Ⅲ.姑娘-生活-知识-普及读物　Ⅳ.Z228.4

中国版本图书馆CIP数据核字（2002）第039754号
原书名：Alles,Was Mädchen Wissen Wollen

所有女孩都应知道的

著　　者　特鲁德·奥斯费德
译　　者　戴　珂　陈　兰
责任编辑　赵玉琴
封面设计　烟　雨
出版发行　上海社会科学院出版社
地　　址　上海淮海中路622弄7号
电　　话　021-63875741
经　　销　全国新华书店
印　　刷　北京新丰印刷厂
开　　本　24
字　　数　110千字
印　　张　7.5
版　　次　2002年8月第1版　2002年8月第1次印刷
ISBN 7-80681-034-X/G·008
定　　价　18.80元



前　言

特鲁德·奥斯费德

当有人问我，是否有兴趣为13岁到18岁的女孩写一本非常隐私性的书时，我马上爽快地答应了。原因有二：其一，我对我的少女时代记忆犹新；其二，我作为记者和青少年打了20多年交道，我了解他们的成长、梦想、麻烦和喜怒哀乐。

在无数次的采访中，男孩、女孩们向我倾吐不敢在自己家里提及的心事。13岁的琼抱怨说："我只能从报刊杂志上或女朋友那儿才能知道一点女孩必须知道的事情。我的妈妈对我的青春期紧张兮兮的，从不坐下来给我解释些什么。至于我的爸爸，我更不能问他了。每次当我问及爱情或下身时，他会立刻把我送到妈妈那儿去。" 16岁的柯尔斯滕说："当我第一次带男朋友回家时，我的父母满脸阴云，并想禁止我们来往。他们认为我才16岁，太小了，不能谈恋爱。但是为什么不能?他们不能解释。我父亲说：'谈恋爱可能会产生一个私生子，这个私生子在家中没有任何地位。'我和男朋友根本没有发生过性关系，我们只是依偎在一起，抚摸对方而已。这些对于我的父母来说是不可想象的，他们突然之间对可能发生的事情充满恐惧，却从不在这方面对我进行启蒙教育。" 柯尔斯滕的父母肯定想给女儿最好的解释，但由于害怕，他们犯了一个错误。他们这种过度反应只会引起许多争吵。较好的方法是两代人早些坐在一起谈论成长中会遇到的问题。

如果你想成长为一个有独立思想的个体，你首先想的便是脱离你的父母，不再依赖他们，走自己的路。在此过程中，对于双方来说不可能没有矛盾和冲突。父母怕"失去"孩子，而你越来越强烈地感觉



到为了幸福必须独立走自己的路。人们把你当做小孩、可以左右你的思想的时候已经过去了。

变化不仅仅体现在思想上，也体现在身体上。一些苦恼也随之而来。我现在还记得很清楚，当我的胸部开始发育的时候，我再也不敢挺起胸膛走路，我把胳膊放到身前，以便不让别人发现我已经有乳房了。班里的其他女孩也没有一个人想要急切地表现出自己已不再是小女孩了。

每个人的青春期都不一样。女孩不同于男孩。她们成熟的程度和速度也各不相同。有些女孩很早熟，在十五六岁时就有了性经验；而有些女孩到了十八九岁性意识才苏醒。每个人只需按照自己内心的感觉和状态来做就行了。

这本书将帮助你发掘你所有的好奇，并正确理解它们。那么当你的“第一次”来潮的时候，你已经知道了所应该了解的所有事情，你就可以享受这份刺激和幸福而无需害怕什么。

我邀请你和我一起做一次旅行，去经历你身旁、你的身上以及和你有关的所有变化。你会看到，你的人生刚刚翻开崭新的、令人激动的又绚丽多彩的一页！跟我来吧，年轻的朋友！

1997年4月 慕尼黑



内容简介

本书包罗万象，可以解答年轻人成长过程中所有的困惑。每个人的青春期都不相同，而女孩更不同于男孩，他们成熟的程度和速度也各不相同。有些孩子在十五六岁时就已经成熟，而另一些孩子到了二十岁性意识才苏醒。本书将帮助你发掘你所有的好奇，并正确理解它们。你已经知道了所应该了解的所有事情，你就可以健康地成长而无需害怕什么。

本书为德国教育部向青少年推荐的读物，作者在书中邀请青年朋友与之一起做一次旅行，去经历你身旁、你的身上以及和你有关的所有变化。你会看到，你的人生刚刚翻开崭新的、令人激动的又绚丽多彩的一页！

策　　划／严　平
　　　　　　周荣胜
统　　筹／张　勇
责任编辑／赵玉琴
特约编辑／许　彬
封面设计／烟　雨
内文插图／贾　洁

珂，陈　兰译．

活－知识－普及

en

究

印刷



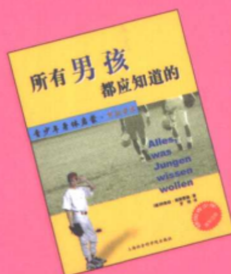


"身体启蒙"系列

《所有男孩都应知道的》 [德]特鲁德·奥斯费德

《所有女孩都应知道的》 [德]特鲁德·奥斯费德

《所有父母都应知道的》 [德]马克斯·弗里德里希









充满叛逆、争议的青春期
充满躁动、不安的青春期

解答女孩成长过程中所有的困惑
发掘女孩对身体的所有的好奇并正确理解它们
本书为德国政府向青少年推荐的身体启蒙读物，让青少年经历自己身旁、身上以及与自己有关的所有变化。



目 录









第一章

你和别人


我敢肯定，如果歌迷们见过他们
的偶像在台下时没有化妆的一面，其中
很多人都会大失所望。



一、心动

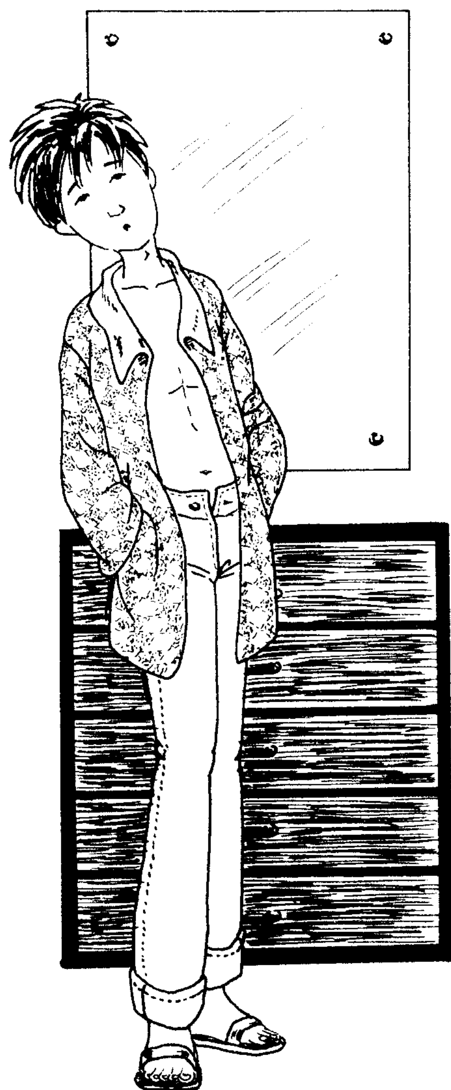
1. 歌星、影星、体育明星是你的所爱

像你这么大的女孩很容易喜欢一些可望不可及的人物，像歌星、影星或者是体育明星。20世纪50年代的时候，成百万的女孩为埃尔维斯·普雷斯利而疯狂；60年代众多女孩迷恋甲壳虫或滚石。问问你的父母，他们肯定也有这么一段时光。如今又有无数少女成为后街男孩的狂热追随者。她们处处模仿明星。房间的墙壁上贴满了明星画报和海报，只要是所喜爱的明星演的影片，她们定会去看；只要是所喜欢的歌星唱的歌，她们一定要去听。这些行为在这个年龄中的青少年中是相当普遍的。

特殊之处在于：你关爱的对象并不是家庭中的成员。孩子对明星们的狂热感情和幻想，让许多父母感到害怕。但是，孩子们的这些举动背后并没有隐藏什么坏的要素，相反，这些举动是很容易理解的：明星们长得那么漂亮，举止潇洒，魅力四射。这些也正是他们成为明星的重要原因。即使在成人世界中也存在为歌星、影星而激动的现象，这也是演艺行业一直不衰败的前提之一。

如果你极度迷恋一位明星，你为自己不能接近他而痛苦、失眠，甚至有了自杀的念头，那么你已跨出正常的情感范围。这种处境你应想清楚事情的本质：你迷恋的那位明星只是舞台上的一个角色，你根本不了解他，你根本没有迷恋上现实生活中的他。

人们所知道的关于明星们的事情大多都来自于报刊杂志和电视。在我的记者生涯中，曾采访过许多歌星和影星，见过他们台上台下不同的面目。我敢肯定，如果歌迷影迷们见过他们的偶像在台下时没有化妆的一面，其中很多人都会大失所望。歌迷影迷们的这种感情其实



原来自己竟然是如此的陌生。
当你站在镜子面前的时候，你可能会冷不丁地发现，





并不是爱。真实的爱，人们只会给予自己了解的熟识的人。对明星们的这种感情只是一种纯粹的狂热，青少年由于感情太充溢和缺乏经验，把它和真正的爱混淆了起来。

人们应该郑重对待对明星们的这种情感，保持清醒的头脑。谁看不到幻想和现实之间的界线，那他就是个傻瓜！在现实生活中几乎不存在一位明星和他的崇拜者谈恋爱的事情。明星们离你是那么遥远，他们那么繁忙，又有那么多的崇拜者、爱慕者，他怎么会想起你呢？不过你不必为不能接近他而伤心，其他女孩和你的情况还不是一样！

2.为什么忽然之间你用异样的目光去看你的男老师？

女学生迷恋男老师的情况其实和崇拜明星很相似。她们可能觉得老师比明星具体多了，可以看得见，完全有希望抓得着，而且还是她们熟识的人。但是，通常情况下，女学生们的这种爱慕之情只能以失望收场，因为教师其实也是演员，他的舞台是教室，私底下的男老师是什么对样子，他的性格是怎样的，这些他的女学生们多半并不知道。

有些女孩儿会迷恋上自己的男老师，因为他那么甜蜜，那么英俊，那么可爱或者那么有吸引力。女孩子对这种感情应该慎重对待，不能只简单地当做虚无缥缈的幻想。事实上，男老师爱上女学生的例子并不新鲜，许多影片的题材便是师生恋。

对于男教师来说，爱上他的女学生是一件很危险的事情。更不容许他和女学生发生性关系，尤其是未成年的女学生。如果一个女孩具备诱惑的天赋，她可能会成功地猎到一位男老师。但同时男老师也是在拿他的职位玩火。男老师不能抵挡女学生的诱惑而被辞退的事屡见不鲜。

如果你迷恋你的男老师，你应该知道，你的迷恋肯定会以失望而告终。最好把眼光放远点，认清现实和幻想的差别，千万不要误



入歧途。

3.从脑海中挥之不去的是学校那个男孩的身影

对不能得到的成年男子的迷恋是美丽的。但是，当你和同年级的男孩之间的友谊越来越深越密切的时候，你真正的恋爱才刚刚开始。你觉察到从这份友谊中诞生了一些新奇的纯洁的东西，一份可以抓住的感情，一个可以恋爱的对象。

> 太可怕了，我的脑海中不断浮现我们班新来的那位男孩，怎么都挥之不去。晚上我躺在床上迟迟不能入睡，因为总是不由自主地想到他。他走路的样子是那么潇洒，脚抬得不是很高，酷酷地溜达着。我给他写了一封信，信中说我非常喜欢他。但我却没有勇气把信送给他或寄给他。这封信一直躺在我的抽屉里。他长得有点像汤姆·克鲁斯，他很少说话，以至于我对他知之甚少。有人说他傲慢、愚笨，但我并不这样认为。最近，他甚至向我眨眼示意，我的脸马上红了，当时我真难为情。我想，如果他和我搭话，我铁定一句话也说不出来……
>
> ——尤莉(14岁)

青少年往往会喜欢上学校中或朋友圈中年龄相仿的长得像某位明星的人，但随后的经历会表明：只注重一个人的外表是不够的。你肯定也不愿意别人只因你的外貌才爱上你或拒绝你。如果你因外貌崇拜或喜欢某人，那么你的失望不可避免。因为如果他的外貌和他的品质性格非常不符，那么隐藏的问题迟早会暴露出来。

4.迷恋和爱情之间的区别是什么？

当你第一次迷恋上一位明星、一位男老师或一个男孩的时候，你


因为总是不由自主地想到他。
晚上我躺在床上迟迟不能入睡，



心动了！这种心动已经是爱的表现了。你对他有一种温暖的感觉，抱定信念支持他。你会花好几个小时去想象真的和他在一起时的情景。你幻想着他会把你当成一位公主一样捧在手心，梦想着和他接吻……在这种亲密的场景中，你从始至终都是女主角，这种镜头你极有可能以后还会不断想起。这是一件平常的事情，也是一件美好的事情。谁陷入这种迷恋，肯定会被人认为是有些疯狂。因为非常喜欢一个人，她的头脑中再也容纳不下别人，也不能好好入睡。迷恋上某一个人，就很有可能爱上这个人。

爱上某一个人和迷恋上某一个人的涵义不尽相同。处于热恋中的人会感到激情汹涌，神采飞扬。热恋中一次小小的碰触，都会在两人心中引起一次强烈的地震。他们只能看见自己的恋人和爱情，而忘记了周围所有的人和事。

当然，这种状况不会永久持续下去。真实的日常生活总会回到他们眼前。这是一场真正的永不改变的爱情，或者这段恋情的开始也就是终点，时间会给你答案。处于你这样的青春年华，一场激情过后，觉得他并不特别适合你是很常见的事情。即使有一些痛楚也是好的，这对于你以后和其他男孩交往是很有意义的经验。有这样一句谚语："谁亲吻了许多青蛙，谁才会得到王子。"通过学习和实践才能获得甜蜜的爱情。真正天生完美匹配的恋人是很难找到的，人们必须不断做出妥协才能得到自己的另一半。你可以问问你的父母，对此他们肯定深有体会。

经常有这样的情况，其中一方爱对方多一些，付出更多。爱的这一方通常会为自己的爱不能得到对等的回报而伤痛。如果一个男孩爱上你，并且他对你的爱多于你对他的爱，那么有一点对你很重要：你不能轻率地对待他的爱情或伤害他的感情。还有，你不能因为过去某位男孩给你留下了痛苦的回忆而想去报复别的男孩。你可以诚恳地对男孩说明你的感觉并不像他的感觉那么好。勉强自己给予他相同多的



爱，从来不是什么明智之举，最终会伤害别人，又伤害自己。

5.爱情的烦恼如上涨的潮水——时间会治愈创伤

人们常说的“一见钟情”极少能持续“一生一世”。和所爱的人分离总是让人伤痛，不仅仅青春年少时是这样，对于你来说，这种伤痛是一种全新的体验，你必须学着承受它和正确对待它。当人们明白生活中还有许多值得热爱的东西，还有更好、更可爱的人在等待着他们，那么人们就比较容易走出爱情的阴影。

认为每个人生活中只有一个“他”或“她”的观念是十分危险的。这种观念传播很广，但与实际生活是脱节的。基于这种陈旧格言，一些青年恋爱失败以后便走上了轻生之路。他们觉得爱情必须是永恒的、惟一的，如果在现实生活中这个原则行不通时，他们就不知如何应付。所以你应该学会接受：处于你的年龄几次恋情、几次分离是再普通不过的事情了。

失恋使人遭受沉重打击并觉得自己很不幸。也许你一开始认为自己不能跨越失恋的痛苦，但是，痛苦一定会随着时间的推移而消逝。许多成年人回忆起他们年少时的爱情时，总会微笑着说：“天啊，那次爱情破碎让我伤透了心！如今我再也搞不清楚，当时他(她)为什么那么吸引我。”感情就是这样，是随着时间的变化而变化的。你越早敞开心灵迎接一段新的恋情，而不是把自己关在房间里黯然伤神，失恋的痛苦就会消逝得越快。

谁经历过多次的失望，就不再会很快地爱上谁，而会更加谨慎地走近一段新恋情，因为他不想马上又遭受一次心碎的失败。随着成长你也会认识到，很多时候爱情与相互理解和信任是密不可分的。你会注意到，当你重新认识了一个男孩并爱上他时，你注意的是与以前不一样的东西。爱情的痛苦对于获得一份真正的伴侣关系所必需的成熟也是有重要意义的。

二、父母和朋友

1. 为什么父母对我们苛刻又一无所知？

我的妈妈不知所措地坐在我面前，忧愁地盯着我问："你为什么一定要离开我们呢？你待在我们身边，要什么有什么，爸妈尽量满足你每个愿望。可现在你冒出这样的荒唐想法！这就是你对我们感谢的方式吗？"我很怀疑她马上会哭起来。我的妹妹骂我不该惹妈妈这么伤心。我的父亲轻蔑地对我说："咱们倒是瞧瞧，你能不能去得了伦敦。从我这儿你甭想拿到一个子儿。想让我出钱让你去伦敦是不可能的！懂了吗？"我非常失望，没有一个人愿意和我谈论我的计划，所有人都反对我，好像我犯了很严重的错误。但我并没有放弃我的决定。我一如既往地打定主意要去伦敦，并且暗中打听怎样去。如果爸爸真的不给我钱，那我到了伦敦后必须多做工作才能渡过难关。我只是想自己做些喜欢做的事情，一个人奋斗一番而已。这很不容易，我想。但我并不害怕，总会达到目标的。每当我说话中提到伦敦，妈妈就马上转过头威胁我："你怎么又想那件事了？"所以，我现在也不多说了，只是暗中努力向目标靠近。家中的气氛那么不自由，如果能出去我该多高兴啊！我的父母对我的想法一无所知。

——多拉（15岁）

一直到两年前多拉和父母的关系还非常融洽。他们之间的矛盾产生于多拉那张成绩平平的毕业证书。多拉的父母本来期待着一张更好的成绩单。于是多拉有了离开学校而作为交换学生去伦敦的想法。



“咱们倒是瞧瞧，你能不能去得了
伦敦。从我这儿你甭想拿到
一个子儿。”



多拉的难题相当常见。她的父母想让女儿得到最好的，他们对从小受宠爱的女儿一个人去闯荡社会心存恐惧，如果放任多拉去伦敦，当多拉在异国他乡孤苦无助时，他们也帮不上忙。另外，他们对多拉负有责任，想让她尽可能少地遭遇失败和失望。他们想把女儿决心自力更生的事儿尽量向后推迟，而多拉却想尽快摆脱父母的束缚，去过独立自由的生活。

也许你也有和多拉相似的难题。你的父母一直为你做决定，为你计划安排。现在你再也不想这样继续下去了。这对于你的父母来说是一件复杂棘手的事情。因为你一方面已经长成大人了，而另一方面你仍是一个孩子。虽然在这个过程中你要摆脱对父母的依赖，但你也必须学着让事情顺其自然地发展。如你的父母对你的决定有清醒的认识，你应感到高兴。靠自己的能力生活需要安全和谨慎。你要有耐心，这个过程会持续很长时间。

孩子需要父母的时间和程度比他们认为的要长、要多。即使是成年人，他们有时也需要回到父母身边并在父母那儿找到理解和安全。一个好家庭才能克服生活中的危机。即使你现在很厌烦你的家庭，但以后你会重新认识它，尊重它并需要它。

2. 为什么父母反对你的朋友们？

在和朋友交往这个问题上，父母和孩子经常有很大分歧。通常你的父母不喜欢朋友和你一起度过业余时间。他们害怕你的朋友把你从他们身边夺走，更害怕你的朋友把你引向一个不好的、危险的方向，不利于你的健康成长。有的父母甚至禁止孩子和某些人交往。但这种说法容易导致孩子和他(她)的那些朋友的交往转入地下，并由此对父母有犯错的感觉。无论如何，你总愿意按自己的想法去做，尽管这些想法和你父母的观点完全不同。

现在是你积累人生经验的重要时期。当你从父母保护的羽翼下走



出来的时候，也许特别想经历刺激的、紧张的事情。小心！一些心怀不轨的人也能感觉到你的好奇并有可能利用它。你还太年轻，很容易轻信别人，还不能透过表面看到一个人的本质，不具有保护自己的能力。

父母很难把握何时参与孩子的事，何时放手不管。父母常被下列问题烦扰：晚上我女儿在外面呆了多长时间？她能辨别出好朋友和坏朋友吗？我们应该让她单独和朋友们去度假吗？如果父母有一次判断错误而使你遭受外界的伤害，他们会责怪自己一生。

你可以设身处地地为父母想想：父母本来是你生活中最重要的人，现在你有许多事情不再向他们请教，而是去找和你有相同兴趣或类似问题的同龄朋友。你觉得同龄人比父母能更好地理解你，你的朋友就是你父母的竞争者，所以你的父母会对你的朋友产生妒忌，他们会这么想：我们的孩子疏远我们而去接近那些陌生人。学习放手让你去飞，对于你父母尤其是母亲是一件痛苦的事情。如果你的父母对你的朋友心存偏见和敌意，你应该主动向他们介绍你的朋友。渐渐地他们会被事实说服，明白你和你的朋友确实能很好地相互理解和帮助，这些友情背后不存在任何令人不安的因素。不要对父母隐瞒任何事情，你开诚布公地对他们讲述你和朋友们间的事情，就能从他们那儿得到更多理解。如果你的父母非常独裁和偏执，最好采取巧妙的外交方式，不要对他们直截了当地讲述某事。

有一点你应当肯定，你的父母是很愿意能够理解你的。他们想得到你的承认和重视，不想被你冷落。如果你友好真诚地请求他们的帮助，他们肯定更愿意赞成你的意见，而不是反对你，与你发生争执。

3. 为什么妈妈让你有时感到很为难？

母亲，在女孩的青春期里扮着一个特殊角色。男孩子想和父亲结成联盟，而作为女孩的你，极力想把自己和母亲区分开来，想找到自



己作为一个女人的位置。由此你和妈妈之间会产生意见分歧，乃至艰苦的斗争。有些母亲尝试着用另一种方式处理母女关系，她们把自己和女儿放在同等地位，做女儿的好朋友。女儿想成为有女人味的母亲，这些母亲则尝试着打扮得年轻些、时髦些，以便能符合女儿的眼光。这些母亲期待着女儿自然而然地以自己为榜样，并愿意和她们分享喜悦和忧伤。

但这样的做法增加了女儿找到自己道路的困难性。女儿没有理解人生，只想盲目地成为行为举止外貌都很像母亲的女人。现在你的内心正经历着对母亲的信仰危机。以前你认为母亲是世界上最伟大、最好和最有智慧的人，可现在你不这样想了，这种信仰危机经常会导致你与母亲之间充满矛盾和斗争。你把在学校里受到的压力或从朋友那儿受的闷气，统统发泄在母亲身上。你对她发牢骚，以挑剔的眼光看待她，你不喜欢她的穿着、她吃饭的样子以及她吃的东西，不喜欢她待人处事的方法。当你母亲兴致勃勃地向别人讲述你的事情时，你很尴尬，恨不能钻到地下躲起来。你觉得她说的话让你在别人面前丢丑，而她还在强调你对她的爱慕和敬佩。如果你想成为一个独立的个体，就必须把自己从和母亲的这种紧密联系中解放出来。但是，如果你和母亲总是一味地针锋相对也是不行的。你想想：对于你的青春期你母亲和你一样紧张。她也有感情，会感到自己被你伤害。不要让母亲紧张操心，不要践踏你们母女间的感情。如果你这么做了，以后你会饮恨终生的。

发表不同意见是你的正当权利。你可以采用委婉的方式告诉你的母亲：你尊重她的看法，但你的看法和她的并不一样，你想按照自己的想法去做，并且告诉她：你这样做和你对她的感情没有任何关联，你依然很爱她。当你打算实施自己的计划前，你也应该去询问一下母亲的意见，让她帮你出出主意。她有丰富的生活经验，肯定很乐意帮助你。如果你们双方都对彼此多一点耐心，不久以后你们的母女关系


那儿受的闷气、统统发泄在母亲身上。
你把在学校里受到的压力或从朋友



又会融洽如初。

4. “他们应该停止像对待一个小孩子那样对待我！”

> 太可怕了！我的父母插手我的所有事情。他们告诉我应该吃什么，不应该吃什么，东西应该这么放，不应该那样放。如果我和朋友在电话中聊得时间稍长一点，他们就疑神疑鬼。前几天，在去车站的路上，我妈妈在我后面大喊："注意，过马路要小心！车太多了！"好像我是个弱智儿童，看不见行驶的汽车一样。他们从未意识到，我已经长大了，不再什么事都需要他们的指导了。每次吃饭，爸爸总要抱怨我不吃鱼只吃蔬菜，他会不断地给我解释，作为素食者对自己的身体有多么大的伤害。我的上帝，所有的事情我都不能做主。为什么他们就不能让我做我自己？他们还要监管我到什么时候？我已不再是他们的小安娜了！
>
> ——安娜(14岁)

你觉得安娜遇到的情况熟悉吗?你的父母也是如此吗?你是否发现自己有时很傻并为此生气?很明显，你正走在成长的道路上，而你的父母还不愿意接受这个事实。这并不是说，父母的所有观点都是错误的。在许多事情上他们看得更深远一些，毕竟他们有更丰富的生活阅历。现在你也许不愿相信这一点，但总有一天你会相信的。

父母的重要性不可置疑，他们提供给你一个安全稳定的港湾，当你漂泊累了想回来时，就可以又驶入这个港湾。父母必须给予你足够的自由空间，让你积累自己的人生经验。你所做的事情在他们看来也许是陌生的、不可理解的，他们的理智告诉他们应该让你在生活中多些磨练，但他们受感情的驱使又总想保护你，不让你遭受失败的痛苦。



5. 如果父母吵架、分居，甚至要离婚怎么办？

如果父母有很多烦恼，整日只顾着忙自己的事情，那么，他们对孩子成长中遇到的问题往往缺乏时间、理解和兴趣。处于青春期的你，很需要他们的注意和关心，但可惜你的问题只能排到他们的钱和婚姻问题之后。这让你难过，有一种被抛弃的感觉或者使你变得易怒和有攻击性。结果是：你想尽可能快地逃出家门，不再听他们无休止的争吵。

但这样并不能解决问题。一方面你要知道在成熟的道路上你肯定会遇到吵架争执这种事，必须和各种类型的人打交道。另一方面，你的心理负担并不能通过逃避来减轻。况且这中间还要涉及物质方面的问题。也许家里的气氛让你厌烦，但你从家里拿到上学所需的钱才能顺利地完成学业，起码你可以集中精力学习而不必为下个月的房租忧心忡忡。完全独立地生活也就意味着很多责任：你必须会安排自己的日常生活，自己料理饭食、整理房间、洗衣服及其他许多生活琐事。所以你必须慎重考虑，何时从家里搬出去。如果你不能一下子自己解决那么多事情，最好完成学业后再考虑离家。

如果你父母的婚姻破裂，那么决不是一方的错。父母分居，婚姻已经变质，双方再也不能继续共同生活下去的情况也很常见。和另一个人共度一生是一件多么困难的事情啊！打个不贴切的比方，你可以设想一下：曾经是你知己的好友忽然之间和你格格不入。人与人是非常不同的，必须一直尝试着去理解别人。人们之间的相互理解也许会持续很长时间，也许突然一天就再也找不到了。

父母离婚总会给孩子的心灵留下一些阴影。是的，甚至会成为你沉重的心理负担。父母走到离婚这一步通常有一个时间过程，在这个过程中，日常生活充斥着紧张、争吵和怨恨。所有当事人都筋疲力尽。他们长时间的分床而睡，温柔亲密的话语变成冷言恶语。你作为家庭一分子不可避免地被牵扯进他们的对立关系之中，深受其痛苦。你不



父母离婚总会给孩子的心灵留下一些阴影。甚的，甚至会成为很沉重的心理负担。



知道父母的不和是暂时的还是永久的，他们最终会分开吗?“我应该怎么办?”你的头脑中不断出现这个问题。“我爱爸爸，也爱妈妈!”对于这些令人痛苦的问题你很难找到完美的解决办法。有的孩子甚至觉得自己对父母的不幸失和也有责任，这是一种臆想的责任和错，是不应产生的。孩子对父母之间的争吵是无能为力的。父母为了孩子勉强维持生活，结果导致关系更加恶化。人们逐渐明白，遇到这种情况最好分开，这样孩子能重新得到平静。父母离婚的男孩女孩们一旦克服恐惧心理，很快就会感到解脱和轻松。

父亲和母亲离婚了，并不意味着他们不再爱他们的孩子或者双方老死不相往来。其实抛下家庭的父亲或母亲也很牵挂自己的孩子。即使你感到自己被父亲或母亲抛弃、伤害或生他们的气，但有一点你应该明白，你父母所承受的痛苦并不比你少。所以，你不应该拒绝去探望已经不和你在一起生活的父亲或母亲。你的父母即使离婚了，你也没有失去他们。对于你来说，你的父亲或母亲只是在空间上和你分开了。

让你决定跟随父亲还是母亲，是一件困难的事情。有时你没有选择余地只能被判给拥有抚养权且能给你提供合适的住处和有更多时间陪你的一方。离婚时要考虑许多事情，你的愿望也是重要的考虑因素。你自然愿意跟着能更好理解你，能让你舒适、自由地生活的一方。

父母离婚的孩子大多数比其他孩子成熟得更快，也更独立。因为他们的生活一夜之间完全改变了，所以他们很早就懂得了承担责任。父母一旦离婚，通常你也必须变换学校和住处。适应新的环境不是容易的事情。你的父母离婚时必须征询你的意见和选择，因为这也许关系到你的将来。如果你不能和你的父母谈论此事，那你可以询问局外的成年人，比如说你的一位老师，你也可以征求你朋友们的意见。也许你的朋友中就有父母离婚了而他(她)现在已能很好适应新环境的人，你可以借鉴他(她)的意见。



6.最好的女朋友对于你有多重要?

真正的友谊包含着帮助、扶持、关心和没有嫉妒的肯定与赞赏，特别是最好的女友在一个女孩的生命中占据特殊地位。两个女孩在上学时相识、相知，然后这种亲密的关系持续了整整一生。你最好的女友很了解你，她比你母亲或其他人知道你更多的事情。你和她互相信任，亲密无间，你们谈论男孩子，谈论生活，谈论遇到的问题和你们的喜悦。不管是和父母的紧张关系，还是在学校受到的压力，都能通过和最好女友的心灵交流得到减轻或缓解。即使以后你们两人中的一个正处于热恋中，另一个在前者的生活中退到次要地位，这份纯真的友谊也不会因此中断。

在最要好的女友面前，你可以显示自己的真实情感。一个会为另一个得到自己没得到的东西而由衷地高兴，决不会嫉妒。你们不会因为一些小分歧而疏远，不会因一次争吵就给友谊画上句号。你们会和解并由此关系变得更密切。特别是在困境中或艰难时刻，你们更能互相打气，互相扶持。

如果一个女孩没有这样一个最要好的女友，那么她的生命中就有一大片空白，缺少能给予她力量、勇气和快乐的一个源泉。看看你的周围，看你是否能找到一个能理解你、可以信任、能和她建立起一份珍贵友谊的女孩。不要害怕，主动去接近别人吧!迈出你的第一步!这对于你的自信有益无害。

如果你不是一个固步自封的人，那么认识别的人对于你来说应该不是很困难的事情。在哪儿可以认识别人呢?在各种协会中、青少年活动中心、聚会中，当然在学校中或工作中你也能结识许多新朋友。如果你有兴趣，也可以参加任何一个运动或音乐俱乐部。

第二章

毛毛虫变蝴蝶的时期

一、青春期
二、女性的身体
三、月经



一、青春期

1.现在你身上发生了什么变化?

当你越来越多地感到自己的身体在发生变化,那么你的青春期来临了。(希腊文中的“青春期”就是性发育成熟。)你的身体渐渐发育,显示出女性特征。你的内心也经历着巨大变化,你的看法和父母的看法越来越不相同。你不想再依赖在父母身边,而去找自己的朋友。你想恋爱,想经历一场轰轰烈烈的爱情。

> 有时我觉得自己可以拥抱整个世界,包括我的妈妈,尽管她让我觉得厌烦。她疼爱我,又压制我,这让我不能忍受。如果我的心情好,我就做她的乖女儿;如果心情不好,而她还在我身旁唠叨个不停,那我就会发火。经常我自己也不知道发生了什么事,为什么要发火。有时从收音机中听到一首歌,我会哭起来,却不知道为什么要哭。这到底是怎么回事?为什么别人没对我说什么或做什么,而我心里却充满了矛盾,自己跟自己闹别扭吗?
>
> ——塞利纳(15岁)

塞利纳所经历的感情混乱是她第一次正视自己的一个结果。回想一下儿时的情景,你站在镜子前嬉笑,做鬼脸,而现在你在镜中看到的是另一个自己——一个熟悉又陌生的自己。你不敢相信自己的一个原因是你的身体发生了很大变化,你对自己感到陌生。忽然之间你很在意自己的外貌。你挑剔地审视自己的脸、头发、身材。你发现你是一个独立的个体,不仅仅是父母的孩子,你越来越把自己和父母区分开,寻求自己的独立性和自主性。



你成长着——希望成长会贯穿你的一生。人们永不停止地向前发展是好的，因为这样你永远不会感到生活无聊无趣。谁停止发展自己或抗拒成长，生活中的难题就会多多而且会错过许多美好的东西。在青春期，你走出人生最关键的一步。当然，你还是个小孩子时也是一个独立体。但现在，你的性格才趋于稳定。你和父母或以前朋友的立场不再相同，你对生活有了自己较稳定的看法，你第一次掌握了开辟自己道路的权利。也许你不能一次就找对方向，以后可能还要改变好几次道路——你认识到只有走自己的路才能让自己幸福。

你周围的人会感到和你进行交往有些困难，特别是你的父母，他们带着惊奇、忧虑或不理解看着你怎样尝试着寻找自己的方向。他们不能看透你这样做的后果，他们的反应很快就变成不耐烦和忧虑。对青春期的孩子多一些理解吧！父母不想惹你生气或阻拦你，但对于他们来说，你的青春期——特别是当你是家里最大的孩子或独生子女时——真的是一次挑战。

一般来说，青春期开始于13岁左右，大约结束于18岁。女孩子的青春期比男孩的青春期早一两年开始。欧洲工业国家和美国的青少年比发展中国家的青少年要早几年经历冒险性的青春期。我们前代人的青春期比我们的青春期开始得晚——通常女孩子到了16岁才来月经——这在今天是很少见的，会被认为是发育不正常。没有人知道，这是为什么。青春期何时开始，受许多因素影响。专家认为，如今便利优越的生活条件(特别是卫生保健方面)和丰富的营养是当代人发育早的一部分原因。遗传在这方面也扮演着一个重要角色。

不管你11岁就开始发育或者到了13岁才发育，都是无所谓的，这两种情况都属正常情况，不必为此担忧。不管你发育得非常快或相当慢，你都无须担忧，顺其自然就行了。

2. 和痘痘的艰苦战斗



只有很少一部分青少年的青春期没有痘痘相伴。这是体内激素起作用的结果，只要体内激素互相协调平衡，脸上痘痘就会自动消失。

就人们所知，作为物质交换器官的皮肤，经常会顽皮地和我们开开玩笑。青少年的皮肤通常是油性的，很容易形成油脂包，而油脂包会堵塞住毛孔。当这些油脂包变成硬点就形成了粉刺。毛孔周围的细菌引起皮肤发炎——就形成了痘痘。偶尔或在月经来临前的几天出痘痘，人们称这时的皮肤为“不平静的皮肤”。如果你的脸长期大面积地发炎出痘痘，那就是痤疮了。皮肤病通常会遗传。通过正确的保养方法可以抑制皮肤病的发作。但如果治疗方法不正确，只会把皮肤搞得更糟。健康的、适量的营养，充足的睡眠和多运动可以帮助你更轻松地拥有好皮肤。

当你的脸正遭遇着痘痘(粉刺)时，你应该每天早晨，特别是每天晚上临睡前，彻底清洗脸部皮肤。洗脸时可用点洗面奶或洁面乳，几分钟后，用温水清洗，然后再涂些美容液(护扶霜)，也许你从妈妈那儿学习到了用含酒精的洗液清洗油性发光的部位的方法。千万不要使用含油脂的洗面乳。你也可以试试将从药店买来的药膏涂在发炎部位，这样可使发炎的皮肤变干。然后用凉水清洗出血部位！坚持早晚清洗发炎部位。还有一点很重要：尽可能不去挤压脸上的小疱，因为挤压只会使炎症恶化。

如果你属于抑制不住自己，总要挤压脸上小疱的女孩，为了避免炎症恶化或留下永久性疤痕，你应牢记下列原则：

●在挤压小疱前先用甘菊蒸汽浴使皮肤变软。也就是说：将甘菊和热水倒入盆中，用一块手巾蒙住脸和盆，坚持几分钟。

●只能挤表面可看见黄色的脓疱，很快把脓挤干净。

●不要直接用手指挤，用干净的纸巾缠绕在手指上然后再挤。

●对挤过的伤口尽快用酒精或杀菌的洗液来清洗消毒。在红肿部位可涂些与皮肤同色的遮盖霜。

●未成熟的无尖的脓疱千万不要动！如果你挤它们，肯定会发炎。

如果你的粉刺不严重，可以试试通过美容师的定期毛孔护理治疗(每隔4或6周)来改善皮肤。这种护理和化妆无关。只要价钱不很贵，相信你肯定乐意去做皮肤护理，美容师都是受过专业培训的，她们对皮肤进行深入持久的清洗来消除脓疱和粉刺。如果你的粉刺或痤疮久治不愈，就应去看专门的皮肤病医生。医生会给你开一些对痤疮很有效的药片或药剂，服用时要严遵医嘱。

3.阳光对皮肤有害吗?

是的，阳光对皮肤的确有害。由于臭氧层越来越稀薄，阳光对人类的危害已经是事实。阳光的照射甚至会引起皮肤癌，对青少年和成年人都有危害。你也许不愿相信，但接受日光直射，想把皮肤晒出古铜色或晒黑是对自己极不负责的做法。阳光不仅对健康有害，对美也有危害，它会使皮肤和头发变得干燥，很快老化。这种危害性从40岁开始会明显表现出来。为了避免这些影响一生的危害，你现在就应采取正确方法来保护自己。在天气好时，到户外呼吸新鲜空气。活动一下筋骨或在阴凉处歇息一会，都是没有问题的，甚至是很益于健康的。阳光不但让人们心情愉快，而且使循环系统和新陈代谢活跃，激起腺体荷尔蒙发生作用，增强免疫能力。

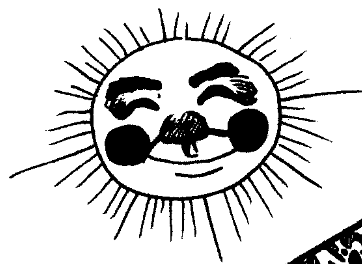
如果你不愿放弃沙滩上、花园中或阳台上的日光浴，你也应采取一定的预防措施来降低日光浴的冒险性:

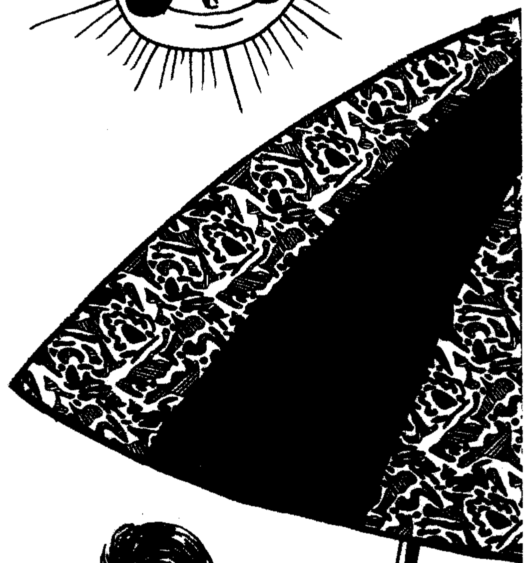
●只使用防晒因子高的防晒霜！这方面千万不要节省，要经常涂抹防晒霜，而且在晒太阳前半个小时就要涂抹，这样防晒霜在你晒太阳时才能适时起作用。

●多次涂防晒唇膏于唇上。

●如要进行水上运动，应使用不沾水防晒霜。

●冬天晒太阳前使用含油脂的防晒霜，可以同时保护皮肤不被





如果你不愿放弃沙滩上、花园中或阳台上的日光浴，你也应采取一定的预防措施来降低日光浴的冒险性。

冻坏。

●即使你涂抹了很好的防晒霜，最多也只能暴晒15至20分钟。

●太阳光的危害目前还有争议。专家建议青少年最好不要在烈日下暴晒，因为暴晒造成的危害可能影响你一生。

●如有粉刺，只能使用不含油脂的防晒霜。

4. 你的第二张脸——手和指甲

人们和你初识时，首先会看你的脸，然后目光下移落到你的手上。你的手是长是短，是宽是窄，是美是丑，都是天生的，无法选择。但对方会观察你的手是否经过护理。黑乎乎的手指和咬过的指甲肯定会给人留下不好的印象。拥有一双美丽的手并非难事。

每天多洗几次手，至少用一次香皂。每周或两周一次修理指甲。首先用剪刀和锉刀将指甲修得长短整齐，再用专门的小剪刀或小钳子除去指甲周边的死皮，最后用香皂洗一遍手。如果你能定期修护指甲，就不会有指甲折断的现象。当你的指甲不幸折断时，不要再去想补救的办法，最好直接将指甲剪齐。你的指甲易断或不易折断都取决于遗传。人们不能改变自己的指甲，只能保护(比如用指甲油)。

如果你爱咬指甲，那是你内心紧张不安的表现。内心情绪会在行动上显示出来。为了克服爱咬指甲的坏习惯，你能做些什么呢?

●请求你的女友、姐妹或其他和你关系密切的人注意你的举止，当你无意识地把手指往嘴边送的时候马上提醒你。

●观察你自己!什么时候你不由自主地咬指甲?看电视时?读书时?做作业时?把你观察的结果记下来，有意识地克服。

●全面保养指甲!对指甲保养投入的时间越多，不咬它的可能性就越大。

●如果你时常必须展示自己的手，你肯定会考虑不再咬指甲了。

美丽和苗条身材最重要的基础是正确的饮食方法。谁感觉精力充



沛，神清气爽，就拥有好皮肤，好身材和好心情。现在你正处于长身体时期，应该有充足又适量的营养。可惜许多你爱吃的东西对你的健康无益。巧克力、汉堡、肯德鸡等等只含有少量有价值的物质。这些食物只会让器官和大脑迟钝，减缓身体循环速度——你的体重增加。附加后果是你变得思维迟钝且易感疲劳。水果、蔬菜和粮食制成的食物像新鲜全谷面包、面条或麦片含有你所需的全部营养物质：蛋白、淀粉、脂肪、水、矿物质和许多维生素，通过高超的烹调手艺这些东西都能变成美味佳肴。还有豆类、沙拉和其他生菜，伴以适当调料和新鲜植物油或奶油吃起来往往比想象中的还要好吃。素菜餐馆得到越来越多的人的喜爱。你可以请你的父母进一次素菜餐馆，让他们看看用蔬菜也可做出那么多美味。说不定你的妈妈受到启发回家后也会经常做一些好吃的素菜。如果你的主食是粮食、水果和蔬菜，就不会缺乏营养，而且也不会产生消化不良之类的病。当然偶尔你也可以吃一块蛋糕、饼干、花生或汉堡包之类。重要的是，你要掌握好各种食物的比例，千万不能经常吃快餐或便当之类的食品。

顺便提一下，快餐和垃圾食品发源于美国，不仅包括所有类型的汉堡包，还包括熟菜罐头，街边香肠店卖的热狗和比萨饼。人们在时间紧或有此食欲时，可以吃这些食物，但一定要吃新鲜的。

一提到肉和香肠，人们容易联想到疯牛病和猪瘟，不禁产生这样的疑问：什么东西人们还能吃?鸡、鸭、鹅、羊?最好还是有所节制。不仅是为了身体健康，还因为饲养大量食用动物，导致大面积的耕地被毁坏。如果用这些耕地来种植农作物而不是作为牧场，那么就可以养活更多的人，为了长高长强壮，你并不需要每天都吃肉。多吃肉就能长得强壮这种观念产生于人们很少有机会吃到肉的时代。肉并不像以前人们认为的那样对健康有益。肉含有很多脂肪。如果你习惯于每天吃肉，现在请好好考虑一下后果吧!以后最好把土豆、蔬菜和沙拉等“次要食物”作为你的主食，而应把肉作为“次要食物”。老实说，



你偏爱甜食吗?对巧克力特别钟爱吗?每天下午都要吃甜点吗?现在处于青春期的你开始为自己的身材着想,吃了甜食之后往往又会后悔。但有时候你对甜食的渴望会压倒你的原则——终于又去大吃一顿。

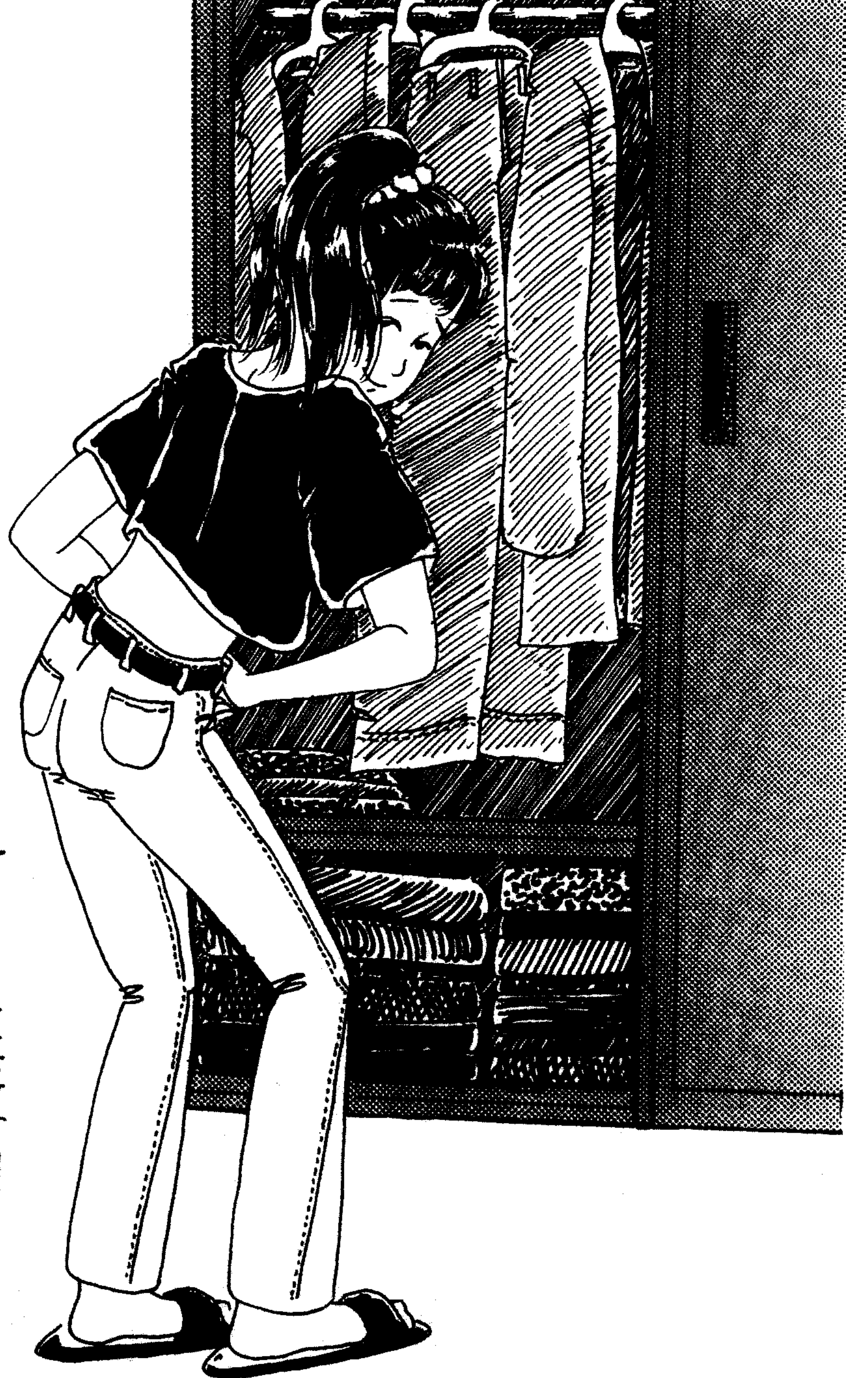
> 每次我和女朋友去电影院时、都会带一些甜食吃。电影结束时我们也就把带的食物吃光了。我做作业时也经常吃一两块巧克力。如果不吃我就觉得难受。这样做的后果是可怕的:我越来越胖。我甚至不敢去照镜子。唉、我的新牛仔裤穿在身上又变得紧绷绷的了。
>
> ——安妮(16岁)

爱吃甜食,不但对自己有害,对心理也有影响。糖是酒精之外人们最常用来缓解紧张心理的食物。通过吃甜食来缓解渴求或不安心理的习惯往往在孩童时期就有了。吃甜食时你也许会感到平静、被人赞赏或被人爱,糖果成了你的安慰剂。当然你也不必为此去看精神病科医生。只需观察一下你家的饮食习惯并留心自己是什么时候吃甜食,你便完全可以寻找到另一种缓解紧张心理和安慰自己的方法。

必须明白:糖、脂肪和肉是应该尽可能放弃的三种食物。如果你注意保证自己的睡眠充足(约8小时),每晚早点上床睡觉,你肯定会精力充沛。如果你受失眠的困扰或很难入睡,可以去洗个澡或喝一杯含缬草或啤酒花或金车草或薰衣草的热茶。

喝的方面也要注意几点:每人每天至少应喝2.5升至3升的水。夏日出汗或剧烈运动后应喝更多的水。最好是喝矿泉水、含药草的茶或兑淡的果汁,含油脂很少的牛奶也不错。

含酒精的饮料或含糖量高的浓汽水并不能有效地解渴,只会让你感到更渴。



我越来越胖，我甚至不敢去照镜子了。唉，我的新牛仔裤穿在身上又变得紧绷々了。



5.苗条与厌食症

谁如果想达到现今的美丽标准，那她必须是苗条的。几乎每个女性都曾有意识地节食。每次少吃一点，就多一点成功的希望。有些女孩为了变瘦不惜忍受饥饿。她们总觉得自己太胖，坚持饮食定量，并且定期参加运动，但是极端节食是一种病态。即使患者的体重只有45公斤，她仍觉得自己不苗条。这样的患者体重会急剧减少，最终会导致不来月经，甚至会渐渐走向死亡。

这种消瘦病通常会自然过渡成厌食症。女孩子或年轻妇女们也会采用另一种保持苗条的方法，即不管吃了什么，马上又吐出来。她们认为这是一种很好的方法，既品尝到了美味，体内又未吸收。厌食症患者必须接受心理疗法。消除厌食症患者的心理根源才是治本。在治疗过程中患者学习到健康正确的饮食方法。

6.现在意想不到的身体部位长出了体毛

青春期来临后，你的腋下长出细毛，同时阴部也被毛覆盖。有的女孩是腋下先长毛，有的是阴部先长出毛，不管怎样，都属正常现象。阴毛越长越茂密，两年后遮盖住整个阴部三角区。一些茸毛会一直延伸至肚脐。有的女孩大腿根也长出体毛。腿上的细毛也会变黑变密。为什么女性身体上，也许你以前根本想不到的地方会长出体毛呢?可以这样解释这个问题：体毛可以防止身体热量的散失；耳、鼻、眼睛和阴部的体毛可以阻止传染病菌或灰尘、小昆虫等外体的侵入；阴部和腋下的体毛也是性的象征，因为其内附有女性体内分泌出的特有的芳香物质，这种香味对男性具有很大吸引力。

也许你对于身体何处长出体毛完全无所谓，认为体毛是自然的，有存在意义的；也许你一点也不喜欢体毛，觉得体毛很难看，很丑。你可以自己决定是保留体毛还是清除体毛。去除腿部和腋下体毛的方法如下：



青春期来临后，你的腋下长出细毛，
同时阴部也被毛覆盖。



●剃除。这是最简单易行的一种方法。如干剃，用女士专用电动剃刀即可；如果湿剃，应先在相应部位打上大量泡沫，然后再用自己的剃刀剃毛。剃除的优点：操作简单迅速。缺点：剃毛会促进体毛的生长，尤其是腿部的体毛，剃后不久又会长出体毛而且更长更浓。

●使用去毛霜，此方法主要用于腋毛的去除，无受伤的危险，但要小心，去毛霜可能会刺激皮肤，用了去毛霜后要使用含酒精的除臭剂。

●电动去毛机。这种小机器的生产厂家很多，都是针对腿毛的。优点是：三周内有效。缺点是：开始时相当疼，但不久就会习惯了。

●蜡除法。此方法也是针对腿毛的，也相当痛，但去毛很彻底，效果持续时间长。你可以让美容师为你做热蜡去毛或者自己用冷蜡尝试着做。

随着体毛的出现，你会第一次有了女性羞耻感。也许你小时候曾光着屁股在家里跑来跑去，但现在你决不会这么做了。儿时的你没觉得不穿衣服有什么可羞耻的，完全出于一种自然的情感。羞耻其实意味着想在好奇的目光、纠缠或不想有的亲昵行为前保护自己，按照自己的意愿去做，不要为别人的取笑而生气。

注意自己身上的味道。

每个人都会出汗，激动时、紧张时或运动时。有的人出汗多些，有的人少些。新出的汗没有气味，几个小时后才会产生气味。十二岁左右，腋下的汗腺开始工作。每天彻底地洗个澡是很必要的。除汗香皂有很好的作用。如果你的皮肤是敏感型的，最好使用不含酒精的香皂，不要使用有浓烈香味的香皂，因为这种香皂含酒精会引起皮肤变红和有烧烫感觉。最主要的一点，是保证自己身上没有汗味。不去洗澡而想借助香水去除身上的汗味，是非常错误的做法，香水味和汗味一经混合，只会让人不舒服，很难闻，和你说话的人恨不能离你远些。

香水味和汗味一经混合，只会让人不舒服，很难闻，和你说话的人恨不得离你远点。





7. 为什么你一下子长这么高?

在你感到自己的心理发生很大变化的同时,你的身体也发生了全新变化。青春期中,你从一个孩子成长为性成熟的成年人。女孩成为可以生小孩的女人,身体的变化不是一夜之间发生的,这需要一个过程。首先是你的身体内部发生变化,然后渐渐地变化也体现在身体外部。你身体外部的变化很容易被你的父母和别的成年人看见,他们会认识到你长大了,将要独立了。

也许你已经从对成年人的观察中明白了自己的身体发生变化的意义。也许你对这些身体上的变化感到害怕,比如对一些身体部位长出的体毛,原来这些部位根本不长毛。你以前喜欢穿的衣服突然不合体了,而不久以前你才买到这件衣服。你会听到妈妈这样叹息:“唉,又得给你买新鞋了!”

可能你会发现个子一下子长高很多也有不好的一面,最初一段时期,你身体的比例不均匀。不要惊慌,几乎你的每个同龄人的身上都有这种现象,不管是女孩还是男孩。虽然男性女性的性格在青春期中有非常不同的改变,但身体上的成长是很相似的。女孩的身体比男孩早一到两年发生变化。

你长得如此之快又是荷尔蒙的作用。荷尔蒙是这样产生的:脑垂体腺(位于大脑下侧,大小如豆,约重于一克)受大脑的驱使产生联络物质,人们称这种物质为荷尔蒙。荷尔蒙分为许多种,每种荷尔蒙都有自己的专门职能。比如说生长荷尔蒙,它刺激骨内某些细胞增殖,从而使骨头生长,身体增高。长得特别快的人有时能感到肌肉的拉抻。因为他们的肌肉不一定和骨头长得一样快,所以会感到肌肉被拉紧。你心理和身体上的变化都是由荷尔蒙引起的。因为此类荷尔蒙引起女性或男性的典型性特征(身体上),所以也被称为女性激素或男性激素。



8.身体的变化

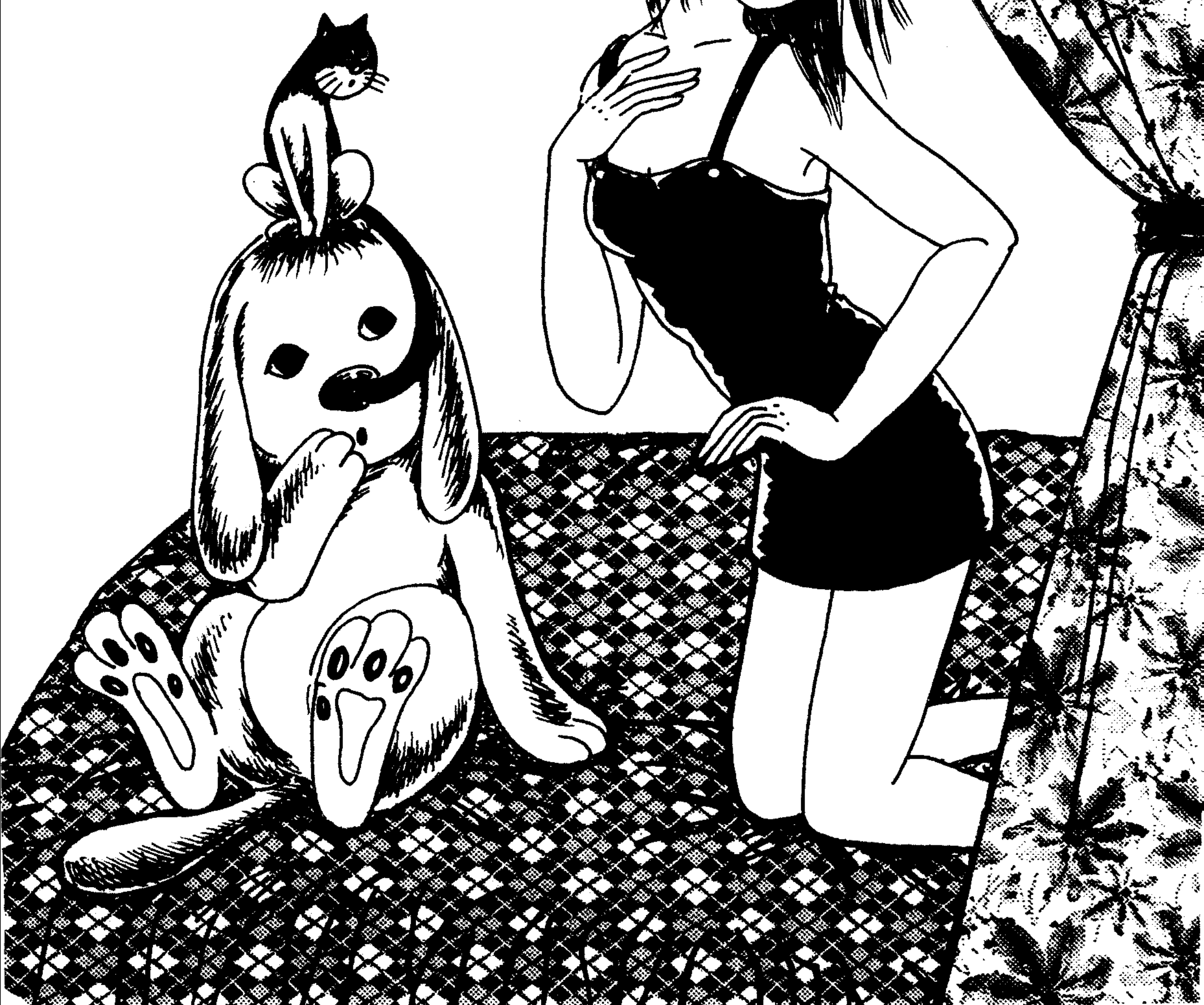
有一天你照镜子时会发现乳头周围不断向外膨胀，也就是说：你的乳房开始发育了。这是性激素起作用的结果，可能发生在8岁的时候，也可能发生在15岁的时候。这两种情况都是正常的。乳头和乳晕缓慢地但可以看出在长大。几年后，你的乳房会发育完全，它是女性身体的典型性特征。也存在一个乳房发育得快些而另一个乳房长得慢些的情况，随着时间的推移，两个乳房会达到大小平衡。另外，你的臀部变得浑圆，阴唇变大，阴唇周围的阴毛更浓密，你的腰有了明显的曲线。

丽萨（12岁），不喜欢自己身体的变化，尤其是乳房的发育。她抱怨："在班里我的乳房最大。我妈妈认为我必须戴胸罩了。但我不愿意戴胸罩，我不能忍受它。别人取笑我，甚至称我为'奶牛'，这让我很伤心，我很想隐藏自己的乳房。我穿上宽大的上衣，以便别人不再注意到我。为什么我的乳房已很明显而别的女孩子还没有?如果所有人都有我这样的乳房，我也会好过些。可现在我觉得自己像个怪物。"

比安卡（13岁），一点也不能理解为什么丽萨对自己的乳房不满意和伤心。她说："如果我的乳房能再长大些，我会欣喜若狂的。我经常运动，但这对于乳房的长大似乎没有用处。我也想通过饮食上的调整使乳房长大些，可惜的是，我全身上下都增重了，只有乳房没增大。每天晚上我都在镜子中欣赏自己并感到相当满意。现在我终于曲线分明了，不再像以前那么'平铺直叙'了。这让我感觉美妙极了。"

丽萨和比安卡这两个女孩对自己身体的变化感受完全不同。一个对乳房的发育一点也不喜欢，另一个却以此为自豪，恨不得乳房再长

现在我终于曲线分明了！不再像以前那么、平铺直叙，了，这让我感觉真妙极了。





大些。许多女孩和妇女都可归于这两类，她们对自己的身体总是不满意。这证明我们对于理想美的追求是多么强烈。乳房的大小和形状与爱的能力和女人味没有多大关系。

从何时起女孩子应该戴胸罩?

如果你的乳房小，那就不需戴胸罩。但如果你想戴，也不妨去戴好了。如果你的乳房较大，不带胸罩就会感到不适，特别是运动的时候。女性不戴胸罩胸部会变得松弛的说法毫无根据，因为乳房内根本没有肌肉，而是结缔组织构成的。乳房的形状不能通过自身调节运动或营养补充而发生改变。人们最好学会认同自己的乳房，欣赏它，赞美它。通过手术来改变乳房的样子，多数是增大乳房，还是有很大风险的，尽管现代科技相当先进。相比之下，缩小乳房倒不会有什么问题。值不值得改造自己的乳房?对此人们看法不一。为什么人们要改变自己的身体器官，而这些改变根本不是出于健康原因?乳房动手术对健康无益，女孩在发育完全以前千万不要做这样的手术。

在我们祖母那个时代，一个女孩发育得很早是不光彩的事情。如果能尽可能长时间地保持孩童的天真孩子，人们会为这种纯洁庆幸。但实际上发育得早或晚同人的性格没有任何关系，主要取决于父母一方的遗传。人们自身对发育的早晚不能施加任何影响，专家认为，晚熟型的人通常比早熟型的人更具耐久力，早熟型的人很快就想做出结论，容易做事半途而废。

以前的孩子要干许多体力活，以至于他们发育得较晚。过去人们的营养和今天相比差多了，也存在其他影响身体发育的因素：在童年时代曾得过重病或长时间生病的女孩通常发育迟缓。体重也是一个重要因素。体重轻的女孩比体重正常或过重的女孩发育得较晚。

9.为什么忽然之间你对一切感到厌烦

大多数人认为青春期就是身体迅速发育的时期。其实这种观点不



全面，对于青少年来说，这个时期心理的变化更为重要。你是否能正确对待这些变化与你本身、你的能力和你周围的环境都有关系。也许和你同龄的一些女孩还在兴致勃勃地玩布娃娃，而你已经对男孩产生兴趣了；或者你的女友已经有高高的胸部，而你的胸部还是毫无起伏；又或者别的女孩已经变为成熟自信的女人，而你却感到自己是那么无助、丑陋和渺小。这种坏感觉折磨着你，让你感到很孤独。所有这些现象也表明人与人的成长发育是多么不同。

极有可能现在你和父母之间第一次出现了摩擦。你认为他们跟不上时代，对你不宽容，让你感到难堪。你之所以有这样的感觉，是因为你已经有了属于自己观察事物的新角度，你认为自己是正确的。你一点也不想向父母妥协，妥协让你烦乱。每一天你认识新事物，接受新观点，不断开阔眼界。你觉得自己必须走一条不同于父母的路，但却还不知道这条路在何处。这种矛盾心理让你经常不能克制自己、容忍别人，也厌烦自己。你情绪起伏的一个原因是你体内荷尔蒙的作用。荷尔蒙对你的情绪的影响会持续一段不算短的时间，其间你的情绪起落不定，一会儿满怀希望，一会儿沮丧消沉，不好的感觉还会引起恐惧感、怨恨和愤怒。另一方面，你觉得自己跟以前的你不一样了，你越来越重视自己的感觉。经常感到不认识自己了，不理解自己的反应和行为。你不能再等待了，你要用自己的头脑和双手开创新的天空，但同时又会怀疑和害怕自己不能获得成功。新奇的感觉刺激着你，你意气风发，有时不免会一意孤行，不愿听别人的意见，有时也会封闭自己不愿见人。有时你会无中生有地想和别人大吵一架或者毫无理由地因一件乏味的事笑个半死。

当然，最好你有一个倾诉内心感受的对象。糟糕的感觉千万不能压抑，而应释放出来。良好的感觉不会造成问题。你高兴，可以让别人分享你的好心情，这样做你会感觉更美好。许多女孩在青春期喜欢记日记、写写诗或画画。不能正确处理自己的坏情绪的青少年往往吃



得太少或太多，整日把自己搞得精疲力竭，或喝酒以求解脱。如果谁认为这样就可以摆脱苦恼，那就错了。相反，问题不但没有解决，反而更增多了，很快会对麻醉品产生依赖，整日生活在幻觉里。每个人都应找到表达自己内心感受的方式，且不伤害自己和他人。如果谁总是压制自己的坏情绪，像恐惧、妒忌或失恋的痛苦等，长期如此，肯定会生病，有时甚至会酿成犯罪行为。

成熟不仅意味着自由和独立，更意味着要承担更多的责任。在你有能力处理所有事情前，你有许多事情要做。有句格言是这样的：没有人能把生活学出师！你父母的理解对于现在的你来说无疑是重要的支柱。如果你的父母能正确对待你和你的青春期，那么许多事情就容易多了。如果父母不能正确对待你的成长和独立，那么你的困难就更多了些。但也不要因此而泄气！把每次不好的经历都当做是人生的一次收获，从教训中汲取经验。即使你的父母不能理解你，也不要把回到父母身边的路封死。当你在困境中想到可以回到家庭这个安全港湾和温暖天堂，总能感到安慰和镇定。

10. 喜欢自己

自孩提时起女孩子就经常被人们评论是否漂亮和可爱。对于男孩子人们更注重他们是否强壮。漂亮女孩能听到更多的肯定和赞美，很早她就懂得了外貌的重要性，任何事都没有外貌美重要。所有小个子、高竹竿、胖人、瘦人，另类发色或肤色的人都被认为不好看，因为他们不符合社会规范中美的标准。

丑陋是我们通过学习知道的，而不是自己认识到的或害怕的东西。遗憾的是，这种错误的对丑陋的认识误导我们贬低别人的外貌。回想一下你是否伤害过不好看的人？每个人都害怕自己给别人留下丑陋的印象，你肯定也是其中一个。这说明，人们应该谨慎地和别人打交道，不管是让你产生好感的人还是没有好感的人。人们往往不知



外貌的重要性。
和贊美，很早她就懂得了
漂亮女孩能听到更多的肯定



道，伤害别人的一句蠢话会引起什么后果。你的否定会让对方的自信动摇，他会不再喜欢自己的身体，会对自己有质疑和导致深层次的心理问题。你愿意自己引起这些严重后果吗？

只有当年轻的女性觉得自己是美丽的并喜欢自己时，她才会光彩照人并得到别人的肯定，这种肯定不再只定位在外表上。美是内在的东西，来自于你的笑容、你的神情和你的举止行为。如果你尊重自己，爱自己，赞同自己，就能赢得别人的尊重和喜爱。想想：每个人都是独一无二的，你也是！如果你有了这种意识并由此形成了稳定的个体信念，你就不再会被击倒！

11. 女人必须实现自己的价值

比起你的祖母和母亲，身为女孩的你有更多的机会来实现自己的价值。但是至今对女性能力和智力的偏见仍然存在。为了证明你们在职业生活中丝毫不逊色于统治地位的男人们，为了证明你们有同等的能力，而不是低等人类，为了证明你们能把许多事情做得同他们一样好甚至更好，你和你的同时代女性还需许多努力，忍气吞声的时代已一去不复返了。

在学校中早已实现男女平等、权利相同、要求相同。但是所有的心理调查都表明，老一套的重男轻女的观念在学校中和家庭中仍在暗中发生作用。下面是在英国和美国学校中做的现场调查结果：课堂上女孩提问时或回答问题时经常被老师打断，在课堂上谈论男性的几率是谈论女性的6倍；教师赞扬男孩的次数是赞扬女孩的2倍；男孩被提问的次数是女孩的5倍；男孩发言的机会是女孩的12倍。女孩讲话言之无物的观念继续顽固地发生效应，尽管这种观念毫无根据。心理学家认为，这些现象背后隐藏着认为女孩最好闭上嘴的偏见。但是，为了以后能在生活中有所成就，你必须在学校里学着去提问、去批评、去“打扰”别人。



甚至在一些教科书中男女角色都以固定形式出现。令人生气的是：男孩是牛仔、教师或勇士——相反，女人则是灰姑娘、牧鹅女或小丑的祖母。所以为了自己，你必须和这些现象和行为作斗争。如果你们学校中男孩女孩有天壤之别的风气由来已久，你也应该试着和别的女孩讨论此事并思考：怎样把这个话题平静地又实实在在地引入课堂讨论。通过对抗是起不了什么作用的，最好以理智的方式开展讨论，让别人有触动，去思考。

美国科学家得出结论：单纯的女子学校比男女混合学校更有利于女孩子的成长。女子学校的女孩在课堂上可以积极参与，没有什么大的障碍，在自然科学的课程也能取得更好的成绩。女校总的气氛是上进的，女孩们进入高等学府的几率更大，也会变得更加自信。一些古老的女子学校很可能会重新获得新生并吸引新时代的女孩。

12. 以后的路应该怎样去走？

成长是一段漫长而艰难的历程，其间每个人必须积累自己的人生经验。有些青少年在青春期里觉得特别孤独，即使他的周围有许多人。这种被抛弃的感觉令你陷入深深的怀疑，你不知道以后要怎么做。

一切变得那么可怕。每当我想做些什么，总是得不到允许。在学校里我的处境也越来越糟。我的妈妈有了新的男朋友，我在家里几乎不能呆下去。他干涉我家里的所有事情，认为他可以管教我。如果我打电话，他会在一旁挑刺。如果我和朋友们出去聚会，他也会发牢骚。我的妈妈处处顺着他的意思，最近还骂我不该穿黑色的衣服，也不管我是否能忍受花里胡哨的衣服……为什么她就不能让我安宁一些？她一点也不了解我，根本就没有人理解我。有时我简直不知道以后会发生什么事情，真想死了算了。


她一点也不了解我，
根本就没有人理解我。



惟一能帮我的男朋友总是没时间陪我，现今他对我说，他爱我并不像我爱他那么深。现在我应该怎么办？我对生活没有一点热情……我想结束自己的生命。最近我们学校的一个男孩从桥上跳了下去。他离开这个世界了，再也不会为世事烦恼了。我也仔细观察过那座桥，但我没有勇气从桥上跳下去。是不是服安眠药死更好呢？但我家里没有安眠药。不管怎样我都不想再在这个世界上活下去了。一切都那么可怕，每个夜晚我都哭泣。

——里纳(15岁)

总有一些年轻人对生活绝望，宁愿选择死亡也不愿继续生存下去。但死亡并不解决任何问题，只是结束了问题。许多想到自杀的年轻人其实并不想死去，只是不想再那样活着而已。他们渴望爱、安全、宁静、遗忘不幸和充足的睡眠。如果你感到极度伤心，感到没有出路，那你正陷在严重的危机中，由于自己、家庭、学校或你的爱情出了问题。每个想活着的愿望和尝试都是对理解和爱的呼唤。如果你总把自己关在屋子里或谈论自己有自杀的想法，那你应保持清醒，严肃慎重地对待自己。

青春期的心理危机其实是你从小积累起来的烦恼和痛苦的综合体现。它们一直潜伏在你的体内，直到这时才表现出来，因为这时的你才第一次真切感受到自己作为个体的独立性。你觉得别人不赞同你，不理解你，不爱你。你被自己的感觉和恐惧纠缠住，在一片纷乱中看不到出路。但是并不是没有办法让这种灰暗心理变得光明起来。你可以寻求外界的帮助，不要羞于向陌生人求助。如果你鼓起勇气向心理医生求助，那你已经走出迈向正确道路的重要的一步。

你是否注意到，在你周围的人中有人有自杀的倾向。对生活厌倦的人可能会发出自杀的警示信号：

● 你的朋友把自己完全封闭起来，对任何事都不感兴趣。



●他们极度消瘦下去或变胖，总是头痛，深受疲倦和失眠的痛苦。

●他们无意中曾说起谁应得到他们的财产。比如：贝蒂纳应得到我的VCD和CD。

●他们对安眠药和其他能自杀的东西特别感兴趣。

●他们画黑色十字架——死亡的标志。

如果你有上述现象之一，你应当求助于心理医生或你信任的一位师长。即使你距离真的去自杀还很远时，你的心理问题也已严重到必须接受治疗的程度了。没有人能给你开一张立竿见影的药方，但心理医生可以引导你走上健康的道路。重视自己的心理健康，你的人生才刚刚开始。

如果从未朝自杀这方面想过，而是满怀希望，胸有宏伟计划，那么你则需要巨大的勇气和毅力将计划变成现实。许多事情并不像你想得那么容易，你必须承受打击，学会战胜打击。你追求得越多，失望也就越多。也有可能出现这样的事情：你对某事的成功性颇为怀疑，只是以一点自信去做这件事，但突然之间成功降临了。这是一种幸运且幸福的感觉，你应尽情享受它。利用生活中的机遇实现自己的价值是一门必学的、要花费不少时间的学问。

渐渐地，你对自己提出越来越多的问题：我的生活目标是什么？我将来要不要小孩？我将大干事业还是看重家庭或其他的？我是上大学深造还是学一门手艺？或是出国留学？现在你找不到答案，不用着急，随着时间的推移，答案会自己显现出来。当你走过青春期这段充满变化和伤痛的时期后，你会知道，哪一条路对于你是最好的。但千万不要认为这条路是铁定了不再改变的，生活会不断提供给你新的机遇，也许有一天你已达到了目标，但许多年后你才认识到这一点。

如果你特别喜欢你的一位朋友，你就会关心他(她)以及他(她)的烦恼。你倾听他们的心事，给予他们理解和支持，做让他们喜欢的事



情。当他们找不到生活的方向，会大量抽烟、喝酒、吸食麻醉品或坠入一个阴暗的圈子中。为了他们你可以向一位你信任的师长或心理咨询所求助。如果你的家人酗酒或吸毒，你也应设法帮助他们走出泥潭。



二、女性的身体

1.胸部——对男人和婴儿有巨大吸引力的部位

在女性荷尔蒙雌酮的作用下，青春期乳腺开始发育。雌酮主要由卵巢产生并由此输送到身体内。从一出生起你就有了乳房，只不过一直没有生长，必须到了青春期才开始快速生长，发育完全，很有可能你有时会感到一阵轻微疼痛的拉抻和敲击，像成年女人经常在例假之前感到乳房的一些变化。因为乳腺本身非常敏感，于是生成了脂肪组织来保护乳腺，这样你的乳房就隆起来了。

构成乳房的脂肪组织内含有纤细的、能产生乳汁的腺体。所有女人的乳腺体都几乎一样多，但有些人的乳房脂肪组织要多些。乳汁流道从乳腺通到乳头表面。乳头是乳房最敏感的部位，柔软，相当凉。当触摸乳头或性兴奋时，乳头会变硬并挺立。乳头周围有一圈玫瑰色至褐色之间的皮肤——乳晕。由于怀孕或者年龄增长，乳晕的颜色会加深。女性怀孕期间，乳汁流道增多，为乳汁的流出做好准备，取代了很大部分的脂肪组织。女性产下婴儿后，乳腺产生乳汁。婴儿的嘴在乳头吸吮，乳汁就顺着流道流出乳头。

乳房的大小和形状是由脂肪组织的量和连接组织结构决定的。你没法改变乳房的形状，因为这是遗传决定的。你的乳房不一定来自于你母亲的遗传，有可能是来自你父亲家庭中一位女性的遗传。不要为了自己的两只乳房形状不同或大小不同而担忧。随着时间的推移，两只乳房会变得几乎完全相同，但是即使是成年女人的两只乳房也不可能完完全全一样。



2.骨盆——保护生殖器官

每个女孩出生时，她的生殖系统（卵子和卵巢）就已完备，但是直到青春期你的大脑释放出必要的信号后，生殖器官才活跃起来。大约在你50岁以前你的体内每个月都会产生一个卵子使你可以受孕。换句话说，从青春期起你已有了怀孕生孩子的能力。

让我们仔细观察一下体内的性器官，阴道的平均长度约为8厘米，从阴道口延伸至子宫颈外口，阴道有通常粘在一起的阴道壁。因为阴道壁是弹性的，它们在性交或生产时会自动张开、伸张和后来的重新收缩。通过这种方式阴道提供给婴儿离开母体的道路和适应男子的阴茎。性兴奋时，阴道壁分泌一种液体物质，这种液体使男性阴茎的进入变得可能和容易。

两个卵巢位于骨盆上部的左右两侧，储存着大量卵子。卵子在许多小卵泡中住着。每个女孩出生时她的每个卵巢都已有了大约20万个卵子，共有约40万个卵子。其中约400至500个卵子在你具备生育能力时会排出体外，每四个星期会有一个成熟卵子运送到两条输卵管中的一条里面，在输卵管里面等待着受精。如果卵子没有受精，就会来月经。这个过程周而复始，循环进行。卵巢还产生女性荷尔蒙。

> *没有排出体外的卵子会怎样呢？女性与生俱来的40万个卵子中只能成熟400至500个。所有其他未成熟的卵子会排出体外。绝经期在女性50岁左右来临，此后体内再也不能排出卵子吗？*
>
> *——卡罗（14岁）*

输卵管位于骨盆上部，左右各一条。输卵管的开口贴着卵巢，但并没有紧固在卵巢上。它的职责是输送成熟的卵子。为了能和卵子结合，男性的精子必须一路奋斗通过输卵管。只有发育良好的精子才能做到这一点，最大可能地保障了受孕的健康性。



输卵管从卵巢伸向子宫。

子宫是一个空腔的、拳头大小的、形状像梨的肌肉器官，位于小腹的中部。子宫可以很大程度地扩张，它的上半部能变大，提供给胎儿足够的生长空间。子宫壁有很好的弹性，在孩子出生时会增厚，通过肌肉的收紧婴儿会自然地被挤向阴道中去，经过阴道后来到人世间。子宫壁的不同组织和肌肉层有各自的特殊功能。最内侧的组织层每个月为受精卵子的到来做好准备。如果卵子未受精，就会随着经血排出体外。这个过程每隔四周重复一次，一直到绝经期时停止。怀孕期间除外。子宫口在子宫的下端和阴道相接。子宫口被一黏液凝块堵住，此黏液块上有一小洞，经血从此小洞流出，性交时男子的精子也由这个小洞射入更深处。婴儿出生时也必须经过子宫口。子宫颈(即子宫下半部分)中的黏液在自然避孕方式下是确定可受孕期或非受孕期的依据。

3.外阴——女性的快感中心

一般来说，女孩从10岁左右起开始注意到身体外部的明显变化。个子长得很快，臀部变得浑圆，乳房隆起，腋下和阴部长出毛。

让我们仔细认识一下外阴部：

阴阜位于耻骨之上。青春期时阴阜上长满阴毛，阴毛的浓密、颜色、形状因人而异。大阴唇位于阴阜和延伸至后臀部的皮肤之间，是两片厚厚的皮层，围绕着阴道口。性成熟期大阴唇上也长满阴毛。小阴唇是两片较薄的皮层，上面不长阴毛，对触摸很敏感。两片阴唇上端的相接部分形成一顶特殊的小盖，遮盖住纤小的阴蒂。阴蒂如豌豆大小，在性交中对女性有重大意义，它对男性的阴茎作出反应，传递快感，让女性达到性高潮。一被触动，阴蒂就会兴奋起来，膨胀并变得坚硬。达到性高潮前阴蒂回缩到它的小盖下。性高潮过去后，阴蒂恢复到原来的体积。阴道口位于尿道口的下面。相对于男子阴茎的开



口，既用于排尿也用于排精，女性身体有专用于排尿的出口。尿道口很小，位于阴蒂和阴道口之间。阴道口被一层薄皮封锁，人们称它为处女膜。处女膜并未完全将椭圆形的阴道口封闭住，而是有一个或多个很小的孔，以便让经血流出。

处女膜可以伸张，所以才能将卫生棉球顺利地塞入阴道。如今人们知道，有极少数的女子生下来就没有处女膜。也有可能有触动时，参加剧烈运动或塞入卫生棉时破坏了处女膜，而女孩对处女膜的撕裂根本没有觉察到。有些女人可能从未感觉到处女膜的存在。大多数女孩的处女膜会在第一次性交时破裂，有时会伴以少量出血和引起不适的感觉，但这种疼痛决不会剧烈到值得女孩对它心存恐惧。那么处女膜到底是什么形状的?对此毫无定论。就像每个女孩的乳房长得不一样，女孩子们的处女膜也是因人而异，形状多多少少都有点差别。重要的是无论谁的处女膜都没有完全封住阴道口，以便让分泌液能流出体外。性兴奋状态下阴道口旁的腺体会分泌一种黏液，这些液体对于润湿阴道有多大意义，科学家们还未统一看法。有的性专家认为阴道壁本身就有让阴茎滑入的功能。



二、月经

1.什么时候来初潮?

前不久我第一次来了月经。我并没有特别惊讶，因为我事先对月经已经有所了解。我的姐姐和妈妈已经让我有所准备。当我发现内裤第一次被染红时，我感到惊喜，只是我原以为初潮时会有更多的经血。我的姐姐总说她来例假时下腹疼痛得厉害。但我一点也没感到疼痛。时隔7个星期我才又来月经。我还以为自己生病了才不来月经，但终于又来例假了。不管如何我觉得自己成熟了一些，不再是一个小孩子了。我喜欢把这件事讲给别人听，让他们知道我已不再是他们可以随意操纵的小傻瓜了。但我母亲认为这是自己的秘密，不应到处宣扬。我的朋友弗兰齐已经13岁了，还在等待她的初潮。她对此很是紧张不安，怀疑自己不正常。

——科琳娜(12岁)

据统计，大多数女孩在12岁左右第一次来月经，更确切地说是在十二三岁时。女孩们发育的早晚和速度并不按照这个平均的统计数字进行。可以这么说：所有在11岁至15岁之间来初潮的女孩都是很正常的。有的女孩很早，在9或10岁时就来初潮，而另一些女孩则到十六七岁时才来初潮。甚至这两种情况也可视为正常情况。如果八九岁乳房就发育或开始长阴毛，应该咨询妇科医生的意见。这样的女孩可能在10岁以前就来例假。如果妇科医生检查后解释说她们的身体是健康的，那就不需任何药物治疗。这些女孩经常会觉得自己是过于早熟的怪人，并因此有心理负担，所以善解人意的医生或父母的正确引


我感到惊喜。
当我发現内裤第一次被染红时，



导和精神支持是非常重要的。当然，有的性早熟女孩根本没有心理障碍，她们不需医生的指导也能正确对待自己过早发育的问题。

有的女孩的所有同班女同学都已来月经，只有她一个人还没来月经，那么她可能很需要帮助。她们只能简单地等待吗?还要等多久呢?如果一个女孩的身体健康并随着年龄增长在不断发育，那么在16岁之前来初潮就是正常的。初潮姗姗来迟的原因是多种多样的。在身体检查时，妇科医生首先会检查女孩的内部性器官是否在健康发育。缺少性器官的情况很少见，即使有这样的事，也可通过医学手段得到帮助。有时是因为卵巢还未发育成熟，或者是最常见的情况——大脑和卵巢产生的激素不能很好地协调发挥作用。这一点通过血检和尿检可以判断明白。初次月经的迟迟不来也可能由于女孩长年紧张劳累所致，比如参加芭蕾舞训练者或为了追求苗条吃得太少，以至于导致胃病甚至厌食症者。

你怎样注意到自己要来例假了?

当你的乳房开始发育，阴部长出阴毛，稍晚就会迎来你的初潮。白带是性成熟的预兆，或多或少，如果白带是褐红色的，说明你很快就要来例假了。如果你母亲的初潮来得晚，那你的初潮多半也来得晚。

2.月经周期内你的体内发生了什么变化?

在女孩9至16岁之间脑垂体腺产生荷尔蒙引起月经的形成。脑垂体腺对生长发育负有责任。每个月经周期内你的体内发生的变化是十分复杂的。女生物学家安妮特·博普解释这种独特的循环是自然界的一个奇迹，她在她的启蒙咨询读物《性无需恐惧》中以非常易懂的方式解说了这个复杂的周期：因为卵巢本身不具备让卵子成熟的能力，它需要生物化学物质的催化才能产生女性性荷尔蒙，才能使卵巢有了让卵子成熟的可能。这种催化性能的生物化学物质来自于脑垂体腺。



脑垂体腺产生一种激素——卵泡促激素FSH，并将它释放到血液中去。随着血液的流动FSH激素到达卵巢，刺激卵泡成熟。

在每个周期都会产生许多卵泡，但只有其中一个卵泡在10至14天内长得足够大，其内的卵子能完全成熟。通常情况下两个卵巢中的卵子轮流成熟。成熟的卵泡看起来像个肿块附在卵巢表面，令人容易联想到要裂开的脓疱。此外，如果极少数情况下有两个卵子同时成熟并双双排出，那么受精时可能怀上双胞胎。

卵巢的卵泡内会产生女性最重要的性荷尔蒙——雌酮。雌酮进入到血液中通知脑垂体腺：一个卵子成熟了。然后脑垂体腺分泌的FSH激素的量将越来越少，直至没有。同时雌酮会促使子宫腔内的黏膜增厚。子宫黏膜内充血、松弛，准备迎接受精的卵子并提供给它个“窝”。在这期间卵巢产生越来越多的雌酮，直到血液中的雌酮含量足够引起中脑的一部分——下丘脑的反应。下丘脑发送出信号物质通告脑垂体腺一个卵子成熟了。

脑垂体腺还产生另一种激素——黄体素(缩写为LH)，黄体素通过血液循环进入卵巢，它促使将成熟的那个豌豆大的卵泡在下次月经前12至16天破裂并放出卵子。人们称这个重要的过程为排卵。破裂了的卵泡仍留在卵巢内，它贮存一定的含脂肪的物质。因为这样的卵泡会变成黄色，所以被称为黄体，它会产生黄体酮。在黄体酮的影响下子宫黏膜为了迎接卵子不断增厚，与阴道黏液相似。卵子从卵泡中释放出来后通过输卵管到达子宫大约需要4天时间。在来到子宫的路上即输卵管内卵子可能会遇到男性的精子而成为受精卵子。如未受精，黄体渐渐停止产生激素，它和卵子一起消失。子宫黏膜最上面充血的厚膜层脱落流向阴道。这些发生在卵泡破裂后的10至14天内。换句话说：你的例假马上要来了。然后中脑的下丘体会发送信号物质，通知脑垂体应该又重新产生FSH了。FSH到达卵巢促使另一个卵子成熟。月经周期的又一轮是伴随着上一次月经开始的。



来月经的第一天也就是新的月经周期的第一天。子宫内充血的黏膜厚层脱落分裂成纤小的血块，由阴道流出体外，这就是经血。因为黏膜含有的阻碍性物质极少极少，所以经血通常不会结成小块或团，而是可以流动。经血不只由血液组成，其中一半成分是黏液和纤小黏膜片。所以大多数情况下经血也不是鲜红色的，而是带点褐色。每次经期会排出50至80ml的液体，大概可以盛半个杯子。排出的真正的血液并不太多，人体很快会将失去的血补偿上。

当子宫最内层的黏膜全部脱落完，经期就过去了。统计数据表明经期为4至6天。但实际上有些女孩和妇女的经期结束得早些，另一些人的经期则会稍长一些。

3. 女人能感到排卵吗?

许多女孩和妇女在自己的月经周期中能明显感觉到体内在排卵。排卵时下腹会感受到轻微的拉力，人们称为"中期疼痛"。哪侧的卵巢中有一个成熟的卵子要排出输送到子宫，哪一侧的下腹就疼痛。排卵期的到来也可预先从观察阴道内的黏液得知。子宫颈口的那个黏液块有阻碍男性精子或病菌侵入的作用，但在排卵期会流走从而为男性精子让出道路。你经常能注意到何时你的体内发生这些变化，因为随之你的阴道会产生比其他时间更多的黏液，你的阴道变得更潮湿。这些黏液是透明的，无味的，像蛋清一样黏黏的，可以用两根手指拉成细丝状。

在初潮之前女的可以怀孕吗?

——莉娜(13岁)

如果女孩马上要来初潮，不能排除她会怀孕的可能性。但总的来说，怀孕的几率很小。一般情况下，初潮以前卵巢还未排过卵呢，自



然不能怀孕。

4. 月经周期的规律性

女孩子在初潮来后的最初几年内月经相当没有规律。她的身体需要一段时间进行自我调整以适应新状况。经血量刚开始时也变化很大。两次月经相隔时间越长，出血量越大，这是因为子宫内膜增长得更厚，现在必须随经血排出。不管你的月经间隔时间是长是短，经血量大或小，你都不要为此不安和忧心。性荷尔蒙调整的过程平均为1至2年。年轻女孩初潮后一段时期内的排卵是很不规律的，所以各次月经的间隔时间长短变化很大。当体内荷尔蒙调整至和谐稳定，月经变得有规律了，也就是说，每月它都会相当准时地到来。月经周期平均为4周或者说是28天。这不过是一个平均值，一个方向性的数值，你的月经周期不必一定与之吻合。月经的规律性的决定因素是是否排卵和何时排卵。总之，月经周期也会时常变化，这就是说：有一次你的月经周期只有25天，而下一次却有30天时间长。你的精神状态如何也是很重要的。如果你紧张、恐惧，所受压力大，荷尔蒙的含量会受到一些影响，那么你的经期马上会推迟。气候的变化，过度的饥饿和某些疾病也会使月经推迟。人们可以这样说：月经的规律性建立在不规律的基础上。

为了对你的月经周期有个总结了解，建议你做一个月经日历或写月经日记。下列数据你应该记录下来：

- 月经开始的时间。
- 每次月经的持续时间。
- 从上次月经到这次月经的间隔天数？
- 你感觉到哪些经期伴随现象？

只需一本简单的袖珍日历或一个表格就可以了。把下面的表格复印多份，把已填写的表格收集在一起装订好。日子长了你就可以对自



己的月经周期有个很好的了解，可以及时发现不正常的情况。这样的一个月经日历对于妇科医生的诊断也是重要的帮助。当你看妇科医生时请带着它。

开始时间	经期天数	周期天数	伴随现象

如果你有下列不正常的月经现象，必须去看妇科医生：

●下腹极度疼痛。

●较长一段时间有规律的月经周期后又出现了一次月经误期。

●月经间隔时间很短，月经期又过长(多于10天)，或经血太少或太多(有贫血/缺血的危险)。

如有上述情况，妇科医生会给你开激素和避孕药丸。服药后原来不正常的月经现象会消失，身体自身会找到它自己自然的循环周期。但这些不正常月经现象也许还会复发。

5. 经期——一段疼痛和不适的时间

我们班有的女孩来例假时根本不参加运动。我热爱体育运动，我也必须在例假时放弃参加运动吗？

——尼娜(14岁)

不，你可以在经期内做你平时能做的所有事情，运动甚至可以减轻经痛。但许多女孩真的很不舒服，所以她们宁可不参加运动。任何女性都不能在经期内干重体力活。观察自己，对自己好些，如果需要休息，就慷慨地让自己休息吧。

行经期间子宫最上层内膜脱落时，会引起子宫肌肉有节奏地收



体育运动，我也必须在例假时放弃参加运动吗？我们班有的女孩来例假时根本不参加运动。我热爱



缩，通常不会造成疼痛。但有些女孩和妇女会因此在经期前和经期内饱受下腹剧痛和痉挛以及头痛的折磨，尤其是你的月经不规律时忍受的疼痛更多，经痛如潮一阵一阵袭来，使你几乎无法忍受。另外，你的精神状态也影响你在经期内的感觉。

治疗经痛的两个练习：(1)平躺在床上或地毯上，将两个膝盖轮番拉向前额，同时深呼吸，直至疼痛减轻；(2)手脚都着地或床，抬起屁股和骨盆高过肩在空中保持这个姿势1分钟，然后放松在膝盖上休息一会儿再重复做。

从医学角度看，强烈的痛经并不是疾病。医生首先会建议你，用有效的放松运动消除痉挛，用维他命或止痛药对付痛经。特别是缺乏维他命B时，痛经会很厉害。因为所有不正常的月经情况几乎都归因于荷尔蒙的不平衡、不稳定，所以医生也可将激素作为治疗痛经的药物。医生也许会给一个已有男朋友的女孩开避孕丸和激素，既作为治疗性药物也作为预防措施。避孕药不但能克服下腹的剧痛，还会使子宫内膜不太增厚，从而使经期缩短，失血量减少。大多数女人对自己的痛经都以自然的方式对待。下腹剧痛时，一杯热水，洗个热水澡或按摩小腹会对她们有所帮助。谁长期处于紧张不安的状态下，她的月经要比别人频繁，痛经也比别人厉害。做做运动、体操，休息一两个小时，或者和同病相怜的女孩谈谈心，都能帮你度过痛经的几天。也可以喝药茶或药房专门配制的混合药剂，在月经前一至两天就开始服用。

6.为什么许多女人在经期内情绪很坏?

经期内身体的变化经常会影响心理感觉。许多人在经期内比平时容易发火。如果谁斜看了她一眼，她马上会紧张起来，疑心重重或陷入深深的沮丧之中。有的女孩则在经期内感觉良好。如今科学家发现，善待自己、爱护自己身体的女人在经期内的感觉要更好些。她们



认为来月经是一件好事，应该为此而自豪。在某些异地文化中，比如一些印第安人部落中，如果女孩子第一次来月经，会当做重大的节日来庆祝。经期在这些地区好像并不成为问题。

那么多的女人在经期都有苦恼，也许和千百年来流传下来的神话传说有些关系吧。很长时间以来，谈论月经是一种禁忌。以前的女子由于对女性身体知之甚少，就猜想女人天生都有病，体内的有毒物质随着经血定期排出体外。人们相信，女人是“不洁”的，经期内的女子不允许和伴侣过于亲热。在这段时间里女子不允许去参加公众生活，只能困在房间里。还有一种理由是：经期内的女人爱发脾气，情绪变化无常，人们必须保护那些“可怜的男人”，所以女子只能呆在家里。有些女人下意识地把月经视为糟糕的事情和不请自来的大麻烦。当然，女人们的所有疼痛和情绪不仅仅是想象出来的，经期外的腹部痉挛和大量出血对于每个女人来说也是日常生活的一部分。所以女人也不能对自己太过疼惜和怜悯，把一点疼痛当做一件大事。月经不过是每位性成熟的健康女性平常生活中的必要组成部分。

7. 女人应该使用卫生巾还是卫生棉?

每次来月经时我使用卫生棉，每次我塞入一个卫生棉后，几乎不能坐下。

——莉萨(15岁)

刚开始时我也是使用卫生棉，但后来我换用卫生巾，觉得简单多了。

——杰西卡(16岁)

莉萨："什么?你真的用卫生巾?卫生巾太容易外露了。特西说过，



只有老式妇女才用这东西。”

杰西卡：“胡说八道，没有人像你这样想。重要的是，自己感觉舒服就好。”

莉萨：“你说得对。但是我还是要继续使用卫生棉，我对卫生棉比对卫生巾好感多一些。卫生巾总让我联想到婴儿的尿片。”

莉萨和杰西卡想的事情，也是许多女孩来月经时想的事情。刚开始时肯定用卫生巾比用卫生棉容易操作。然后女孩们可以选择自己喜欢的一种方式，以舒服为原则。许多女孩将卫生巾和卫生棉交替使用，白天用卫生棉，夜晚使用卫生巾。

卫生巾是平展的衬垫，把它放置到阴道口外边即可。卫生巾的下面贴有纸条，撕去纸条，纸条下的地方有粘性，可以将卫生巾固定在内裤上，这样走动时卫生巾就不会滑动。此外，卫生巾下层的物质不会让液体渗透。你可以根据经血的量使用或厚或薄些的卫生巾。现在的卫生巾差不多都采用小袋分装，以便于你把它不易令人觉察地藏起来。当你在学校里或在舞厅时，这种小袋包装的卫生巾大有用场。卫生巾容易操作，使用时也很舒适。它能彻底地吸净经血，即使量大时也能保持内裤干净。每3至4个小时你应更换一次卫生巾，如果你没有机会更换卫生巾，应该预先将两片卫生巾相接或重叠在一起使用。购买卫生巾时你应该注意尽可能选择透气性好和用天然材料(纤维和棉)制成的卫生巾。避免使用适透性不好的卫生巾，因为它会引起潮热的温室效应，使你的阴部长湿疹。夜晚你最好使用卫生巾，如果你睡觉时不穿内裤，那就使用比较大的卫生棉。如果不小心将经血弄到了床单上，那么将床单浸泡在冷水中，或者放到洗衣机中洗，这样洗才能将床单洗干净。不要对将经血弄到了床单上感到羞愧，因为类似情况在每个女人身上都会发生。

卫生棉是一小团经压缩具有吸水能力的棉花，用手指或导引管可



将它送入阴道。在运动时或旅行时使用卫生棉舒适方便，并且不会因裤子紧些而显形，所以深受许多女孩的钟爱。卫生棉另外一个不可忽视的优点是：你可以很方便地放到手提包内，也可以不为人觉察地放在手中，随便到哪儿都行。它的一个缺点是：它会吸干阴道的水分，阴道如干燥容易引起感染。另外许多女孩总是不能正确地将它塞入阴道。还有的女孩对于阴道内出现这个陌生的东西感到不舒服，害怕它会消失在体内或者再也取不出来。

使用卫生棉时应注意的几点：

●最好经常更换卫生棉。卫生棉在体内只能停留3至4小时，夜晚可以是8小时。如果卫生棉吸饱了经血，那把它从阴道拉出来是丝毫不费劲的。如果拉它出来时觉得疼痛，那说明卫生棉仍太干燥，未吸满经血。

●在经期的开端和尾声时经血量很少，就不应再使用卫生棉。否则卫生棉所吸的阴道分泌液比所吸的经血还多，使阴道失去了它的天然保护者。

●如果你的经血量特别大，附加使用内裤衬垫或卫生巾。这样当卫生棉吸饱了时，你不必马上换新的卫生棉。

●如果你在经期内去游泳，游完后应立即取出卫生棉换一个新的。否则存在一种危险，即病菌可能会顺着潮湿的拉引线进入你的体内。

●如果你想尝试使用卫生棉球，先用最小型的。如果你觉得用导引管能更好地将卫生棉送入阴道深处，那就用导引管。这种送入不是天生就会的，但绝对可以学会。你可以在家里先练习。将卫生棉送入阴道的程序如下：

●首先彻底洗干净手。

●拿掉卫生棉外的保护塑料膜。

●解开卫生棉的拉引线。



●你最好蹲下或将一条腿平放在椅子上或浴缸的边棱上。

●试着完全放松臀部下部的肌肉。

●用一只手分开阴唇，以便轻易找到阴道口。

●用食指沿着斜向后方向将卫生棉尽量向阴道深处推去。当你感觉不到棉球的存在时，就找对了位置。不断尝试，直到你觉得舒服为止。如果你不能坐下去，说明棉球靠前了些或角度不对。还有：拉引线必须伸出阴道！

●如果卫生棉已吸饱，捏住拉引线将卫生棉从阴道中拉出来。

●如果你使用带导引管的卫生棉，那么拿稳外罩，同时食指按在内罩末端，小心把外罩放在阴道口旁，捏紧，尽可能地将内罩推入阴道深处。然后将内、外罩都拉出来，拉线伸出阴道口。预先仔细阅读包装上的使用说明。

8. 经期内保养身体的正确方法

在月经来之前女人能感觉到并进入准备状态。你也能在来月经前发现身体有一些预兆，经期内有一些伴随现象，非经期内或怀孕期间根本见不到这些信号。当经期来临时，很有可能你的头发油腻得很快，发型不好打理或特别好打理。经期一个典型标志是皮肤上出小痘痘。因为体内液体聚集起来，你的脸、脖子、胸和腹很容易肿起来。所有这些症状最晚会随你的经期结束而消失。

经血本身并无异味。当经血在空气中腐臭，才会产生异味。所以使用卫生巾的女孩应该定时更换卫生巾。如果你在经期内需要比平日更多地清洗自己，那就多洗几次吧。最好只在温热的水中或在浴缸中清洗。过热的洗澡水会让经血流量增大，经期缩短，因为短时间内体内排出了大量的经血。不要为了遮盖异味使用喷雾器，带香味的肥皂或洗液，也不要让肥皂泡沫或其他化学洗液进入阴道，因为这样会破坏阴道内膜的天然保护层，使阴道容易感染上疾病。多数情况下别人


经期一个典型标志是皮肤上出小痘痘。因为体内液体聚集起来，你的脸、脖子、胸和腹很容易肿起来。



根本闻不到你身上的异味，问题不像你想得那样严重。

太可怕了，我每月的经期持续那么长时间。对此人们别无良策吗？

——西蒙娜(14岁)

有些女性的经期时间拖得很长，让人很不舒服。虽然人们可以服用一定的激素影响月经周期，但对于经期内身体的生物变化过程无能为力。时间长了，你会渐渐习惯属于自身的月经规律。

9. 青春期男孩身上发生了什么变化？

从男孩成长到男人的过程并不比女孩到女人的过程简单。男孩发育得比女孩晚1至2年，大约是从十三四岁时开始。这个年龄的男孩比起同年级那些已很有女性特征的女孩来显得还很孩子气，所以很少见到一个女孩对同龄的男孩产生爱慕之心。她的对象总是高年级的男孩。青春期男孩的心理矛盾和女孩相似。一方面他觉得自己比以前强大，另一方面又对离开无忧无虑的童年时代心存恐惧，不知前路在何方。他想证明自己，却不知如何去做。尽管他不敢想和女孩们有更密切的接触，却总想偷看她们。而女孩们往往嘲笑那些性发育走在她们后面的男孩们。

青春期中男孩的身体发生巨大变化，性器官渐渐发育成熟。和女孩一样，男孩的发育也是由荷尔蒙引起的。在雄性酮的作用下，男性性器官发育完全，男性的声音变得低沉，长出胡须、阴毛、体毛，男性的体形发生变化：肩膀变宽，臀部变窄，肌肉变得强健有力。另外，雄酮还使皮肤产生大量油脂，所以这时男性的皮肤很油，许多男孩脸上的青春痘或粉刺比女孩脸上的还多。人们首先注意到的也许是男孩不断增长的体毛。阴部和腋下长出细毛稍晚些，在十四五岁左右，腿



上、手臂和胸前会长出典型的男性体毛。这段时期男孩正处于变声期。幼稚的童声不见了，取而代之的是低沉的男性声音，经常带点沙哑。嘴唇上的细茸毛已长得相当长了，到20岁左右时便拥有真正的胡须——这个令人骄傲的男性特征了。在长出胡须前，即十七八岁时男孩的生长非常迅速，是最后一次生长黄金期。

和女孩一样，男孩的性器官一生下来已经完备，到了十二三岁性器官发生巨大变化。阴茎变长变厚，睾丸长得更大。男孩渐渐有了生育能力。体内产生精液，在夜里或性高潮时精液会射出来。如果睾丸内聚集了太多精液，男孩会在夜里遗精，以减轻身体内的负担。许多男孩会突然惊醒，发现自己的阴茎挺起，会在早上发现床单上的精液痕迹。这也许是男孩比女孩能更快达到满足的原因，当他们压力太大时，可以通过舒服的方式放松。

男孩们之间不像女孩之间那样亲密无间，也不像女孩那样善解人意。他们害怕被人愚弄，被人讽刺和嘲笑。他们互相比较自己的阴茎，甚至测量。他们相信，阴茎越大越像男子汉，这其实只是一种广泛流传的偏见而已。男性阴茎的平均长度为10至15厘米。

第二章

爱情、心灵与伤痛

一、人际关系、感觉和爱情

二、了解男孩



一、人际关系，感觉和爱情

1. 爱到底是什么?

> 前不久我们班新来了一位男同学，他酷极了!我相信，不单我一个人爱恋着他。但我不敢和他说话。最近他甚至向我眨眼示意，但我是那么紧张，脸马上红了，赶紧将目光投向别处。从那以后我在路上遇到他都很难为情，膝盖都会发软颤抖，这是爱情吗?
>
> ——安妮卡(15岁)

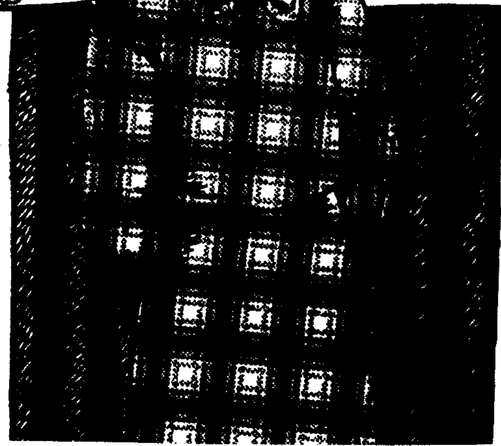
要将爱情解释清楚是一件困难的事情。可以确定的事实是：爱情的背后隐藏着一种非常强烈的情感，这种感情是自发的，不受意志控制的。它侵袭了你，你丝毫不能做任何抵抗；它离你而去，你也无法留住它。爱情可以是美妙甜蜜的，让你幸福无比；也能让你痛苦得一塌糊涂，以至于认为再也活不下去了。

爱意味着付出和得到，尽管理想化的爱情观只强调付出，不强调获得。生活中总有一些人实践着这种爱情观，为我们做出爱情不计回报的示范。但更合乎人情的是，人们希望他们的爱情结局圆满，而不是只为对方付出却一无所获。

谁接受了别人的爱情，同时就应承担起对对方和对自己的一份责任。不认真对待别人的感情或欺骗别人的感情是非常危险的，会给对方造成巨大的心灵创伤，最严重时会毁了对方。所以永远不要虚情假意，即使实话实说让你很为难也不能说假话欺骗别人。说真话造成的伤害比欺骗造成的伤害小得多。另外，也不要认为自己的爱情应当自

膝盖都会发软颤抖，这是爱情吗？、
从那以后我在路上遇到他都很难为情，







动地得到回报，爱情不是可以强迫的，不是运用权力可以得到的。只有至高无上的尊重和理解才能得到爱情。

爱不仅仅产生在情侣之间。爱分为许多类型，每个人对爱的见解也不同。父母和孩子之间有爱，兄弟姐妹之间有爱，对祖父母有爱，对小动物有爱，还有对朋友同学的爱都是不同的。如果某人对你很重要，你经常牵挂着他(她)或总乐意和他(她)打交道和呆在一起，你的这种强烈感情就是爱。被人爱的人会感到幸福、满意和安全。

如果现在有一个男孩，你喜欢他并爱上了他，那么你正在品尝一种特殊类型的爱。你觉得自己好像飘浮着的玫瑰色的云朵，整天飘飘然的，总想唱歌跳舞。你感到自己有亲近他的身体的渴望。这种类型的爱的新意义在于性在其中是个重要角色。你可以觉察到，对父母的爱和对白马王子的爱是很不同的。不管这个时期的你内心如何骚动不安，你必须明白，爱情也会有结束或变化的时候。特别是处于你这种年龄，今天的感觉可能到了明天就会变了，这是很正常的。重要的是，你必须积累经验，以后不再陷入错过美好事物的惊慌和悔恨之中。此外，人们也必须去学习爱，就像学习生活中许多东西一样。

2. 他是你要寻找的那个人吗?

有时一个眼神就足够在一个女孩和一个男孩之间引出火花。这种目光的交织无疑在内心引起一次地震，让两个人浑然忘我，也忘了整个世界。他们眼里只看到对方，再也看不见其他任何人和事了。也有这种情况：你认识某人已很久了，但忽然有一天你才对他有了新的真正的认识，觉得他比你以前所认为的要亲切得多。这种感觉攫住了你，你丝毫不能让自己这突如其来的感情刹住车——你爱上他了。

为什么两个原本不相干的人之间会产生爱情，科学也不能做出解释。人们渐渐发现，人的爱、快乐和痛苦的产生与性荷尔蒙有关。我们每个人对自己未来的伴侣在心目中都有个构想。这个构想产生的土



壤是所受的教育、记忆、经历、人生观和偏见。他的味道、他的声音、他的眼睛、他的穿着都是很重要的因素。甚至连相遇的时间都很重要。

有些人想找一个与自己相似的伴侣，而有些人喜欢与自己完全相反的人。毫无定论而言。也可能这段时间喜欢一种类型的人，再过段时间又会喜欢另一种类型的人，这与人们各个时期的经历和经验都有关系。每当两颗心撞出火花，就会有故事发生。不管我们是否知道为什么我们偏偏爱上这种或那种类型的人，我们的感情不遵循任何格式，它想怎样发展就怎样发展。所以我们爱上那些我们必须爱上的人。

3. 怎样走近他，怎样让他注意到你?

产生和另一个人亲密接近的愿望是人生一个非常重要阶段开始的标志。对于大多数人来说这是一个全新的挑战——从自我中走出来，去走近另一个人。没有谁一生下来就胆小害羞或与人交往有障碍。但是如果谁的父母总是过分严厉教训孩子应做这个，不要做那个，那孩子就会变得不肯定、不自信，对什么都有恐惧感。如果谁被灌输大人说话时不应反驳的观念，以后在要求他发言的场合就有心理障碍。如果你一想到性方面的事情就感到羞耻，那你以后向一位男孩表露爱情时就会有困难。看到别的女孩子与人交往时没有自己那么多障碍和问题，你不由自主会心生一点妒忌，而自己还是缺乏勇气。

尽管如此，不要让抱怨和失意继续伴着你。如果你稍稍改变一下自己，对自己进行一番思想清算，也许就可以克服害羞和心理障碍。这样想一下：你爱上了一个男孩，这是一件美好的事情，你害怕什么呢?害怕将自己的情感通过语言和行动表达出来吗?或是怕遭到拒绝吗?其实也许他跟你一样害怕，也承受着心理压力呢。最糟的情况也就是听他说个“不”字罢了，至少你也得到了答复，然后你就可以埋



葬自己的这个幻想，去寻找新的男朋友了。或者你的感情得到了回报，那岂不是挺美！许多人把表白爱情的时刻一推再推，他们一再对自己说："今天不是个好时刻，下次再说吧。"到了下次又会找出理由来拖延。结果这件事情渐渐成为泡影。如果谁总是不表白自己的感情，也许会导致梦中情人把爱情给了别人。因为你的白马王子往往比较迟钝，没有感受到你的爱情，就会把自己的爱情倾向别的女孩。

怎样能引起他的注意呢？望着他的眼睛，向他微笑！如果你们攀上话了，问问他的业余爱好是什么或者只需倾听他的话就行了，还要对他的话表示感兴趣

或者直接邀请他去参加一个庆祝活动，或问他是否愿意和你一起去跳舞等等，还有一个接近他的办法：加入他的朋友圈，成为他生活中的一部分。即使你觉得采取上述行动让你很是为难，也要努力去做，否则他从哪儿知道你的感情和你的愿望，他可不能看穿你的心思。如果你放不下该死的骄傲，对他表现出无所谓的态度，这是相当愚蠢的做法，如果你还和你的女友一起讥笑他，那他肯定巴不得离你远远的。不要忘记，这个年龄的男孩是很自尊的。

4.女孩不必非要等着男孩迈出爱情的第一步

幸好女人必须乖乖等着男人主动的时代已经过去了。但遗憾的是传统的角色定位在今天仍有一定市场。如今人们知道，女人不是弱者和劣等人的代名词。她们的坚强、智慧和能力丝毫不逊色于男子。有句古话：男儿有泪不轻弹。现代的男子不应再为流泪感到羞耻。

每个周末我都能在迪斯科舞厅碰上那个男孩，我很喜欢他。我有这样的感觉，他不敢和我说话。现在我想主动先和他说话。但我的女友琳娜劝阻我不要这样做，她说我是个女孩，第一步应由男孩来走。我不明白为什么必须等着他来找我，我也有找他的


直接邀请他去参加一个庆祝活动，或问他是否愿意
和你一起去跳舞。



权利。或是男孩们都很傻、乐意独自承担迈出第一步的艰巨任务?我的想法对吗?

——安妮(14岁)

如果有人告诉你女孩不应在爱情上主动，完全是一派胡言。不要觉得自己主动是不对的，不要害怕自己内心的勇气。为什么不允许女孩向自己喜爱的男孩吐露爱意，而男孩向女孩示爱就是很正常的事情呢?如果你采取主动，对你们双方都有利。但也要考虑到你喜欢的这个人有可能远看是白马王子，近看是癞蛤蟆。如果你对他还不太了解，不要轻率向他吐露爱慕之情。一定要注意：当你走近他的时候，不要扮演任何角色，把最真实的你展现出来，按照感觉去做。即使男孩刚开始很惊愕，不知所措，到后来明白过来会很高兴的。女孩越积极主动，男孩就越被动。你不应成为他的“女领导”。在第一次采取主动姿态后你应有技巧地表现得消极被动一点，巧妙地吸引他。经过你们双方的努力，你们之间互相喜欢的感觉很可能会转变成强烈的爱情。

5. 如果他离开你，你会怎样做?

爱情刚刚萌芽的时候，大多数人都不会想到也许有一天这段爱情会结束。尽管理智告诉我们：感情是会变化的，甚至会朝着相反方向转变，但我们顾不了这些，仍会急切地投入爱情。即使我们发现了爱情结束的迹象，也宁愿闭上眼睛不去正视现实。越是这样，情人的离去带给我们的伤痛就越深。

对于任何时代的音乐家、诗人和画家来说，失恋都是一个永恒的题材。他们在作品中描述了各种各样失恋的感受，肯定其中有些感受正是我们自己的感受。当你所爱的人离开你后，你伤心欲绝感到自己被抛弃，或心绪恶劣，呼酒买醉，但也可能当他向你说拜拜时，你的



反应不怎么激烈。你的反应总是与你的精神状态和心理素质有关。糟糕的是，当他为了另一个女孩才离开你时，你会怀疑自己，也许再也不能睡好觉，吃好饭，不能集中精神。一些人失去爱情后觉得生活失去了意义，他们会想到自杀，此时急切需要别人的帮助。如果你周围有这样的朋友或同事，那么去关心他们，给他们勇气并尝试让他们的注意力从那个离去的人身上转移开。通常情况下，随着时光的流逝人们会把失恋的痛苦遗忘掉。总有一天他们会领悟过来并问自己：为什么我要对他这种人念念不忘呢？当愤怒、怨恨和怀疑都渐渐消失后，你又有机会迎接新的恋情了。如果你还不能从失恋中走出来马上去开始新的爱情冒险，那就对你的新恋情的失败不要感到惊奇。当你和你的新男友在一起时，满脑子想的却是旧男友，那你的新男友很快就会对你感到厌烦。失恋后的六个阶段：

●对自己失去所爱的人感到震惊；

●无休止地伤心；

●无所谓状态：失去他并不可惜；

●麻木，没有感情的状态；

●反思这段爱情结束的原因；

●处理失恋遗留问题，从此卸下心理包袱。

如果你有一个可以倾诉痛苦的对象，是再好不过了。你想大哭一场就尽情哭好了。千万不要折磨自己，不要假装坚强。流泪可以溶解聚集的压力，帮助你重新找到心理平衡。不要把痛苦硬咽下去，那样会生病的。也不要抑制内心的屈辱感，那样只会延长你痛苦的时间。一段爱情失败了，一般来说双方都有责任。错不全在于你，也不要把所有的错都推到那个“可恶”的男孩身上。小小的安慰：世界上不是只有你一个人失恋，许多许多人包括有名望的大人物也都失恋过。想想那些被抛弃或被欺骗的女影星、女歌星和公主们吧。夸张点说，为失恋流下的眼泪可以汇成海洋。


千万不要折磨自己，不要假装坚强。
你想大哭一场，就尽情哭好了。



6. 当他爱上别人，你怎样处理自己的嫉妒?

如果女孩爱上一个人，就希望这个人也爱她，并且是百分之百地爱。这种愿望说得容易做到难，因为恋爱关系不是一成不变的，是要受到外界影响的。一对恋人中的一方也许会爱上第三个人，也许在工作中有许多应酬，也许只是留给自己多一些私人空间。这时如果他的恋人不能很好理解他，或感到自己在他心中位置靠后了，就会产生嫉妒。

妒火旺盛的人并不少见，这些人满脑子想的都是恋人会如何欺骗她，她会在脑中想象：自己的恋人对别的女孩如何情意绵绵，如何温柔，如何亲昵，甚至做了和自己还未做的事情。不管这些猜想与现实是否相符，脑子里尽是这些情景只会导致怀疑、愤怒、恐惧、仇恨和妒嫉。如果你的男友和另一个女孩多说几句话，你就紧张不安，那是不行的。健康的自我肯定可以保护你不去摧残自己的自信。千万不要认为没有人会喜欢自己。即使你的男友另有所爱，而你爱他太深而因此备受折磨，你也应知道：在你的生活中最重要的人是你自己。不要伤害自己，作践自己。

嫉妒某人，说明你想把自己和别人做一比较，而你自己稍逊色一些。换而言之，你害怕自己的情人被别人抢走。可是，被人横刀夺爱的过程可能背着你进行，以至于你没法干涉和阻止。当你获知事情真相时，失望和伤心是不可控制的。可以理解，刚开始时你对那个女孩恨之入骨，绞尽脑汁想着怎么去报复她。这些想法在你身上不会永远持续下去，与其整日想着去报复情敌，不如将注意力转移到能带给自己乐趣的事情上，比如去看电影、运动和各种活动。另外你不应把所有错推到那个女孩身上，你的男朋友也应承担很大的责任。妒嫉的女孩和男孩之间的差别在于：女孩一般暗中施用计谋对付情敌；男孩则是大为愤怒，马上用拳头去教训情敌。男性的骄傲让他们抑制不住自己的冲动，所以男子的妒嫉往往引出悲剧和刑事案件。遗憾的是，有



些鲁莽的男子仅仅为了自己的女人和别的男人谈得较投机就大动武力。

7. 他喜欢你，而你不喜欢他时怎么办?

你没有留在曾经爱过的人身边，在你这种年龄是常见的事情。渐渐你会发现还有许多不错的男孩，而这些男孩之间也许并不能和谐相处。当你感到对自己现在的男朋友已经没兴趣了，你应该诚实地对他说明，而不是虚情假意地应付他。越早对他开诚布公越好，同时注意不要伤害他的自尊心，最好设身处地想想他的感受再决定怎样对他讲。不管如何也不要把自己要离开他的真实原因告诉他，即使你撒点小谎都可以。如果你已有了新的朋友，离开旧男友就容易多了。但你往往想向别人透露旧恋情的缺陷和新恋情的美好，请一定保持客观的态度!不要让你的旧男友在你面前或别人面前感到难堪!那可不是一种好的作风!你的旧男友不一定不如你的新男友。你只能断定，你和你的旧男友不适合。也许以后你会对你的新男友作出同样的结论。你的做法没什么不对，在你这种年龄尝试不同的男友是一件很重要并且很自然的事情。

8. 爱情对于男孩和女孩来说同等重要吗?

自从有了人类，爱情的误解也就有了。原因在于，两性之间的差别很大，又都对对方有很高的期望，而这些期望往往难于实现。女人希望男人能理解她，靠近她，爱抚她，对他讲讲自己的感受。与女人相反，男人往往不善于用言语表达。他们将感情藏在心里，经常使女人认为他们缺乏爱。

早在儿童时期女孩和男孩就显示出不同之处。男女之间的差异根植于基因，通过后天的教育也不能消除这些差异。为什么小男孩们总是争强好胜，乐于冒险，喜欢和同伴较量呢?相反，小女孩们追求的



是和睦相处，分享秘密，她们可以好几个小时在一块东拉西扯地聊天。她们喜欢布娃娃，而男孩们爱玩飞机、船、枪之类的玩具。性别不可改变，两性的原始性格特点也不可改变。但两性之间的不同之处也是吸引对方的原因。许多女孩想把伴侣改造成心目中的理想类型，结果弄巧成拙将一段美好的恋情引向失败。事实说明，几乎没有一个人能按自己的愿望成功地改造伴侣。每个人都是一个独立的个体，是独一无二的，如果别人妄想改变他，他多半会生气。

9.不涉及性的爱情存在吗?

是的，世界上存在不涉及性的爱情。爱情是两个独立的人之间的事情，他们虽然属于对方，但也可能会分开，所以才存在相爱，相互支持，但从未有过性关系的情侣。另一方面，也存在在床上能水乳交融，而在日常生活中却不能相互理解、矛盾甚多的人。性和爱情不等同，不能互换。

每天电视，杂志等传媒的误导都让我们以为性欲很重要，爱情离不开性，却忽视了最幸福的性生活的前提条件是爱情，但是爱情不一定和性需要有关系。

女孩希望男友能对她温柔体贴，能理解她。她想抚摸他，和他说说自己的感受和问题，想整日和他呆在一起。她想在他心中占据第一位的位置，排在他的业余爱好和朋友们之前。而男孩在青春期中有强烈的性渴望，他只想和女友亲热而不去想别的。如果你还没有和他发生性关系的心理准备，就不要竭力说服自己去牵就他的渴望。如果他真的爱你，就应该等待。如果他以离开你来威胁你，那你让他离开好了，这样的人是不会给你带来幸福的。



二、了解男孩

1. 初吻——熟能生巧

最近我喜欢的男孩终于带我回家了。当时天快黑了，我们俩还坐在公园的长椅上聊天。他慢慢靠近我，想吻我。我太激动了，一时之间不知应把嘴闭上还是张开。我紧紧闭着嘴唇，他笨拙地撅着嘴巴凑近我……我们俩表现得那么蠢以至于停下来，笑起来。这段时期以来我们已经弄清楚应该怎样接吻，并且经常接吻。

——波林(17岁)

像波林和她的男友一样，许多年轻人不会接吻。接吻不是生来就会的，人们必须学习。接吻不是和对方尽可能地交换唾液，但也不能表现得好像对方有毒似的。和情人接吻是表达爱情，加深爱情，完全不同于父母和孩子之间的亲吻。你发现你想把温柔和爱付出给别人。在儿童时代不被父母重视和疼爱的人在付出爱这方面有障碍。

第一次和异性的深吻在每个人的生活中都是一件重大的事情。因为这样的深吻是亲密的爱的证明，它经常也是一段爱情正式开始的标志。深吻时应充满感情并为对方着想，才会享受到亲吻的甜蜜。

你们的四片唇相接，相互摩擦，一起游戏，温暖、潮湿和柔软。一个深吻让你全身都起了反应，你拼命紧贴着他，而你的做法又让他全身兴奋紧张。——到此为止，你们的深吻可以告一段落了。

2. 认识男孩的身体



他笨拙地撅着嘴巴凑近我……我们俩
表现得那么蠢以至于停下来，笑起来。



雌酮引起女性身体的变化，雄酮引起男性身体的变化。在雄酮的作用下，男孩长出体毛和胡须，声音变得低沉，也让阴茎和睾丸发育成熟。和女性一样，男性的性器官分为外部性器官和内部性器官。外部性器官包括阴茎和阴囊，内部性器官包括睾丸和侧睾丸(尽管它们也在体外)、尿道、精囊、输精管以及前列腺。

性兴奋时男性身体的反应与女性身体不同。因为阴茎和阴囊可以明显看到，所以男人几乎不能掩饰自己的性兴奋。早在孩童时代男孩就能很自然地在小便时将阴茎拿在手中，这一点也不和肮脏或禁忌联系在一起，所以一个男孩很自然地就和自己的阴部熟悉起来。对于女孩来说就困难多了，因为女孩的性器官在腹腔内。

下面仔细描述男性性器官：

阴茎内部是三个海绵体，它们在性兴奋时会充血，阴茎会因此而变大变硬，称为勃起。非性兴奋时，成圆形的阴茎端头——龟头被包皮覆盖。勃起时，包皮后缩，龟头裸露出，它的功能相当于女人的阴蒂，是男子的快感中心。出于宗教、医疗或卫生方面的原因，包皮经常被部分或全部割除，让龟头在不勃起时也裸露。龟头尖端是尿道出口，龟头下面通过薄皮层和包皮连接起来。

阴茎内的输尿管既用来输送尿液，也用来排出精液。为了保持精液干净，阴茎勃起时阴囊颈口闭合，阻止尿液流出。性高潮过后，阴茎和睾丸回复到原来的状态，尿液又可畅通无阻地从尿道流出体外。

身体的高度、强健状况与阴茎的长度和强壮没有任何关系。一个高大的男子不一定拥有大的阴茎，有时情况还恰恰相反。另外，松弛状态的阴茎的长度与勃起时的阴茎长度关系也不大。也许是上帝的眷顾，通常情况下较小的阴茎比较大的阴茎能更好地勃起。

男孩的青春期一开始，他的睾丸就产生精子。精子非常小，只有在显微镜下才能看见。性高潮时白色的精液从龟头尖端喷射而出。精液的百分之一是精子。精液的主要组成成分是前列腺产生的一种液



体，其他组成成分是由精囊分泌的。睾丸内除了精液还有一些激素。两个睾丸互相不牵制，即使男子失去一个睾丸也仍具生殖能力。有时左边的睾丸比右边的长一些，这是正常现象。包住睾丸的阴囊上通常有体毛。

你还必须知道：无意中碰撞到这个部位时都会让男孩们感到巨大的疼痛，因为睾丸是男性身体最敏感、最易觉痛的地方。

精囊位于前列腺两侧，两个精囊产生一种含糖液体供给精子营养。

前列腺的大小像栗子，位于精囊正下方，大部分精液是由它产生的。前列腺产生的另一种分泌液部分随着尿液排出体外。

男孩为什么要割包皮?

有的民族和宗教团体(比如犹太教)把割掉男性儿童的包皮作为一种固定的宗教仪式。在美国几乎所有的男孩一出生就被割掉包皮，这首先是出于生理卫生方面的原因，但到目前为止科学还未明确证明这一点。可以肯定的是，男子包皮内的分泌物也许含有致癌物质。每天清洗龟头和包皮便可远离患病的危险。不容忽视的事实是，将割包皮作为固定仪式的民族很少发现阴茎癌。

3.怎样体验自己的性冲动?

大多数人的性意识刚苏醒时，他们还没有伴侣来经历性冲动。所以几乎每个人的第一次性冲动只能自己在自己身上体验。人们称这种没有对象的性体验为自我安慰或手淫。

人们手淫时往往会联想到一些色情镜头或场面，或者想到是和自己所爱的人在做爱。其实人们不必为此而羞愧，手淫实际上是性欲的一种基本表现形式，而不只是一种毫无意义的替代方法。许多成年夫妻在性生活之余也采用手淫的方式安慰自己。

生理学家认为手淫对发掘女性自身的性欲很有意义。通过手淫可



以学习到什么是性兴奋，它是怎样产生的，又是怎样到达性高潮的，但是，不要随便手淫，应该选取一个自己认为美妙的时刻来做，尽可能舒服喜悦，还应充满柔情爱意，就像你的爱人在温柔地爱你一样。

4.为什么长期以来手淫是禁忌?

长久以来，手淫就是个让人尴尬的话题。如果你受过严格的宗教教育，那么现在和以后这个话题恐怕还会让你发窘。尽管基督教会对待手淫的态度比百年前宽容了些，但手淫仍是六大戒律之一，仍被视为一种罪恶。

几百年前的自然科学和医学都不发达，所以那时人们的许多猜想在今天看来是很可笑的。他们认为闪电打雷是上帝发怒，把许多疾病的起因和一些不沾边的事物联系起来。由于道德上拒绝，人们在头脑中将手淫视为最恶劣的，最有害的行为。对于手淫的所有迷信和曲解几百年来一直广泛流传，直到现代科学家们发现了事实真相并坚持手淫的真实意义。

以前人们认为手淫会使人身体残废，精神不正常或有犯罪欲望，人们谈手淫色变，非常害怕他们的孩子染此恶习，于是发明了真实的刑具阻止和惩罚有手淫行为的孩子。如果今天还有谁认为手淫有害处，那么说明以前人们对手淫的错误认识仍滞留在他的头脑中。今天的人们不再苛刻地评价手淫，因为科学针对所有手淫的迷信都作了有力地反击。

尽管如此，许多受过自由教育的男孩也不能很大方坦然地谈论手淫。女孩比男孩更加不能轻松主动地谈论这个话题。好像他们不应拥有这项让自己快乐满足的权利。试着把自己从这种阴暗心理解放出来吧!你并没有在做坏事或不道德的事，女人为什么就不能享受这种快乐呢?男人视手淫为他们的权利，女人也应如此。当你因为自己“又做了这种事”而怀有罪恶感时，你应知道并想到，几乎全世界的女孩

和妇女都认识手淫并实践着它。

5. 手淫有害吗?

自我安慰既不是病态也不是愚蠢，而是性欲释放的一种重要方式，不仅仅对于青年人是这样，所以手淫的频率如何根本不成为问题。因为手淫引起的病的惟一根源便是人们对这种行为的羞愧感和罪恶感。不管你每天手淫一次或几次或每月一次——每个人有些需要和兴趣时，就可以这么做。任何形式的手淫都无害于身体。

假如手淫真的有害处，那么大部分人类就应该是重病缠身，终年卧床不起了。据最新统计，超过90%的男性采取手淫的方式自慰，有70%的女性定期或不定期进行手淫。

第四章

未来的两人世界：怀孕和胎儿



一、避孕措施

1.为什么要避孕的几个合理原因

对于一直想要孩子的女性来讲,当她得知自己怀孕了,会很高兴的,但是,孩子的降生意味着重大的责任,高支出,大量的时间,耐性和照料——而所有这些你都没有,尤其是当你还在中学学习或尚处在受教育过程中。意外的怀孕会打断你正常的生活,随之产生的是你不得不推迟你的愿望和计划。在今天,20岁以下的少女怀孕是不现实的。即使是对小孩期待已久的夫妻,当得知妻子已怀孕时,也会禁不住大吃一惊的,因为这就意味着从此之后,生活大大改变了。大部分情况是,怀孕并不包含在他们的愿望中。

根据以往的经验,过早做父母的人很快就感到了无法胜任养孩子的重任,因而导致了许多问题,如神经过敏。主要的还是生计问题。同时孩子也会受到这种压抑,并伴随着这种压抑成长。换句话讲:由于意外怀孕,不仅你自己的青春受到了伤害,而且你的孩子从一出生就跟着你承受很大的压力。而儿童本应该尽可能轻松地成长。

许多时刻,年轻的"准爸爸"逃避责任,溜之大吉,遗弃了你和你的孩子。也有可能,你的父母向你表示,他们可以接受你的孩子,但是对于幼小的生命来讲,在祖父祖母身边长大并不是最好的。当你被迫将孩子送入孤儿院,那么你会为此内疚一辈子的。你看太多的人都反对太早做母亲。为了对你自己的生活以及孩子的生活责任,避孕是一个很严肃的话题。谁要是对此马虎了事,冒太多险或过早怀孕,说明他对性还不成熟。

2.避孕药的正确选择



孩子。
责任，溜之大吉，遗弃了你和你的
许多时刻，年轻的"爸爸"逃避



避孕药的作用在于防止意外怀孕,从第一次开始你和你的伴侣就应确保,你们的性爱不会产生“爱的结晶”,可是半数以上的情侣在第一次做爱时没有考虑采取避孕措施。许多人在以后的交往中也没有采取安全措施,因为他们不清楚,哪些比较合适,尤其是在意想不到的时候。许多年轻人因为害羞而不敢打听有关信息,同时他们也弄不明白,在什么地方他们可以获得这些信息。当然,另外有一部分人坚信怀孕这种事情不会轻易找上门来的。也有一些少女希望有小孩。如果你没有成年,这种事还需仔细考虑一下。事实就是这样:不使用避孕药,怀孕的可能性是很高的,因为年轻人受精能力很强。

如果你的身体发育完全,月经周期比较固定,那么避孕丸是最合适、最安全的避孕措施。针对青少年年龄特点,另一种避孕方式是使用安全套,它不仅避免了意外受孕而且防止感染艾滋病。

每一个人都有权利免费并如实地获得有关避孕措施的建议。因此你可以向医生或家庭咨询处求助,如果你有了固定的男友,并希望和他保持性关系,你们两人可以一同去咨询,当然避孕并不只是女孩子的事,男孩也应承担起责任。

3.避孕丸

自1961年德国就有了避孕丸,它被认为是最安全的避孕方法。无效的比例控制在1%以下,2/3的妇女在服用这种药,只要你没忘记服用,就可以担保你不会怀孕。这种药的专用名是“抑制排卵”,也就是阻止“排卵”。

4.从服药的第一天起,被保证了你不会怀孕吗?

一般药有21颗,如果你想要马上采取避孕措施,那么在你来月经的第一天就开始服药,在随后的三个星期内每天服一颗——尽可能在相同的时间——直到服完21颗,接着的一个星期不服药,此期间正



好是你的生理周期。一个星期之后——无论月经已完成没有都无所谓，你又应该服药了。以后就按照这种规律服药。如果有“倒经”的现象，你应该去看医生，但不能停止服药，只有坚持每天服药，才有最安全的保障。

如果你是买的28颗一盒的避孕丸，那么则需要不间隙地每天服用。这多出来的7颗药并不含荷尔蒙，而是帮助你以一种简单的方式服用。与21颗一盒的药的最大区别在于：你服用21颗一盒的药丸在最开始阶段得不到最安全的保障，因此在刚服药的一个月里，你必须采取其他的避孕方式。

在医生给你开处方之前，他肯定会告诉你服药方法，你应按医生的话去做，并且仔细阅读使用说明书。

如果你只是在12小时以内推迟了服药，则不影响避孕效果。例如：你习惯在晚上睡觉前服药，而你在第二天早上发现忘了服药，马上补上。到了晚上还像往常一样服药，那么没任何影响。如果你习惯在早上起床后服药，而到了晚上才发现忘了这码子事，那么晚上补服一颗，从第二天早上开始又和平常一样。

如果自上次服药已超过了12个小时，那么到你来月经的这段时间仍需服药，但是已失去了避孕的作用。

5. 避孕丸如何起作用？

服用避孕丸后出现的反应和怀孕极为相似——一旦要是怀了孕，那么避孕丸就没有了任何补救的作用。

下面是避孕丸的三种主要作用，其症状与“怀孕”很类似：

●避孕丸含的激素可以抑制卵细胞，使其无法受精。

●荷尔蒙阻碍卵细胞在子宫内的游动，从而避免了精子与卵细胞的“结合”。



●避孕丸内的激素,能使子宫内粘膜不适合卵细胞的生存。因此能使精子在这种改变了的环境中无法和卵细胞行成受精卵。

许多男性朋友认为:避孕丸是性爱的“自由驾驶执照”,能确保万无一失。事实不是这样的。避孕丸不是对每一位女性都是有作用的,也不会替纵欲的男性完全担起避孕的责任。如果你的男友总这么想,你应学会自己保护好自己。对方必须学会理解,有时你对做爱没兴趣。如果对方不明白,那就是你的问题了。

6.其他药物会影响避孕丸的药效吗?

许多药物,如:抗生素、镇痛、镇静、循环系统用药以及消炎及治疗发高烧等用药都会影响避孕丸的药效,包括出现呕吐。由胃肠痛引起的腹泄也会影响它的作用。如果你需要长期或只是短期服用某种药,也要让你的医生知道,这样他会考虑如何给你用药。无论如何,你要做好各种预防工作。常常伴有无规律的出血是避孕丸的药效受损的一个标志。

7.避孕丸的品种有哪些?

任何一种避孕丸都含有高效的、人工制造的雌性激素—雌酮以及雄酮,不同的避孕丸由不同的女性荷尔蒙以及其剂量来区分。避孕丸的多样性有一个很大的好处,因为并非每一种药都会对所有的女性适用。使用最广泛的是复合型或单阶段药丸,该类药含有相同成分的雌酮和雄酮。在二三阶段药丸中一般只含有雌酮。而在服药的第二周期则需要服用同时含有雌酮和雄酮的复合型避孕丸。

人们称只含微量雌酮的药丸为“微型避孕丸”,由于剂量少,它特别适合于年轻的少女,副作用也小。但是在服药之后两到三个月内出现了出血现象,则不能再服了。若持续出现出血现象,那么你的医生会给你开雌酮含量高的药丸。



还有一种“迷你”避孕丸，与其他避孕丸相反，它不含雌酮，而只含雄酮，因此必须每天定点服用——不能间断。如果不能按时服用，或超过规定时间，就得在一个月经周期内必须采用其他避孕手段。“迷你”避孕丸不会使月经中止，而是阻止精子进入子宫内。副作用：使月经变得不正常。最大的缺点：可靠不如包括“微型避孕丸”在内的其他避孕丸。

定期服用避孕丸是百分之百安全的避孕措施。因此，你可以将精力集中在对方身上，充分享受性爱的乐趣。避孕丸将害怕意外怀孕的担忧一扫而光。你可以充分信赖它而不必采取其他的避孕手段。这种无心理负担的性爱，安全的避孕手段是对于渴望性爱的年轻朋友来讲具有重要的意义。

对于月经周期不正常的少女或女性朋友来讲，避孕丸能减轻这种负担。月经来之前不舒服的紧张感和过敏感，以及经期的疼痛等现象都消失了。每次来月经的天数减少，但血量有少量增加。月经周期也变得正常和准时——每次都是28天一周期。

比起使用其他避孕手段的妇女来讲，服用避孕丸的人得宫颈炎的几率要小得多。原因在于，药丸中的荷尔蒙使黏膜附在卵巢内壁，可以有效防止细菌的感染。

新的科学研究证明，避孕丸能有效抑制乳房肿块、卵巢囊肿。大大降低了患卵巢和子宫黏膜肿瘤的几率。

严重的粉刺也会随着服用这种药而大大改善。

尽管避孕丸被医生们称为“本世纪最大的医学贡献”，它仍有许多缺点。与其他避孕方式对比，它有着许多不尽人意的副作用。

避孕丸的缺点：

●服用避孕丸会使血压升高，改变血液凝固，容易形成血栓，这是该药最严重的副作用。在你这种年龄，可能这种副作用的危害性还不大——如果你的家庭有“血栓病”病史则会遗传到你身上。这就另



当别论了。

在任何情况下，在你服药期间，每半年到妇科医院进行体检都是十分必要的。

●如果服用像“微型避孕丸”这种雌酮含量很低的药丸，则会出现非月经的出血现象。这时医生会开雌酮含量较大的药。

●有些女性朋友在服药之后感到胸部绷紧，好像乳房变大了。因为人工的雌酮比体内自然的雌酮作用要大，从而影响人体内的液体环境及胸部组织。几个月以后，肿胀感才渐渐消褪。

●如果你服用雄酮含量大的避孕丸，可以引起不来月经的现象，因为雄酮会影响子宫黏膜，使月经停止在这种情况下，你就要改服雄酮含量少或雄酮种类不一样的药丸。

●另一个令人不愉快的副作用是体重增加。原因在于，服药后胃口太好，吃得更多。当你变胖之后，你会考虑采取其他的避孕措施了。

●萎靡不振、偏头痛、头晕、恶心也是避孕丸带来的副作用。如果出现这种症状，告诉给你的医生。通常在换服其他药或采用其他避孕手段之后，这些症状就消失了。

●避孕丸并不防艾滋病，为了避免冒险。你的男友还是应戴上避孕套。

“长期服用避孕丸会引起不孕吗?”

安娜

何时应停止服药，通过服用避孕丸引起不孕更多地发生在少女身上。相反，许多妇女在停药后不久就立刻怀孕了。一般来讲在自然来月经之后两到三个月就有怀孕的能力了。

停止服药并非必要的，当你每半年去妇科进行体检发现没问题，那么你可以长期服用下去。



8. 男性使用的避孕套

避孕套是除避孕丸之外第二种经常被使用，也是惟一一种男性使用的避孕措施。和其他方法比起来，它是一种可以同时起到既能避孕又可以防止感染通过性交传染的疾病以及艾滋病。因此在最近几年得到重新的重视。在日常生活中，它又被称为"安全套"，"小雨伞"，"橡胶套"。只要使用正确，它能提供很安全的保护。其最大的优点是：无任何副作用，使用方便。

包装越大的一盒避孕套，每个也就越便宜。但千万别忘了，避孕套很容易老化，破裂，不再具有保护性。如果不能在一年之中将一盒用完，应将剩余的丢掉，才不会有"意外"发生。因此，建议可以买小包装的避孕套。

●每一个避孕套都是用塑料包装好的。千万不要用硬东西去撕塑料包装。

●注意包装上是否有过期时间，包括生产厂家的名称。

●在自动售货处买避孕套要十分小心，不要买那种被强光照射或受热的产品。阳光也会损坏它的功能，因为经过阳光照射，避孕套变得十分脆。

●除了"干燥"的避孕套，"润湿"的套子也大行其道。所谓"湿润的避孕套"指的是加了润滑剂的产品，如果女性阴道太干，这种润滑剂在女性体温的作用下起作用。

避孕套上印有米老鼠，唐老鸭等图形，其材料与普通橡胶不一样，但不会损伤阴道。

那些闪光的或绘有图形的避孕套没有特别之处，材料也很安全。

通过吹气或灌水的方式来检验它的密封性，而不是用来玩耍的。如果是不合格的，则有漏水漏气现象。避孕套是一次性用品，用完即弃。



9. 避孕套的材料

一般来讲，好的避孕套是由橡胶乳制成的，这是一种橡树的胶乳。例如泡沫橡胶，床垫或鞋垫都是由它制成的。马来西亚、印度尼西亚以及一些热带雨林国家都生长这种橡胶树。橡胶是一种天然材料。

10. 如何正确使用避孕套

为了正确使用避孕套，你的男友应找机会试验一遍，例如，在他自愿时，当然你也可以帮助他。如果你们很谨慎地对待这件事，会发现其实它是其乐无穷的。

在阴茎勃起以后，还没有插入阴道的时候使用避孕套，因为经过准备，阴道已经比较湿润了，利于阴茎的插入。

●当你将包装纸撤开后，应避免使用剪刀或刀子等锐器，以免弄破了避孕套，你的指甲也不能太长。

●如果你的男友已将避孕套套上了，你要将套子前面的“储存口”里的空气挤出来，那个地方是留给龟头的。如果避孕套没有预留给龟头的空间，留出一点儿不要全部套在龟头上。套子与龟头之间留一点儿空间。

●将套上的避孕套轻轻往后拉，一直将整个阴茎罩住。最好是一手握住龟头，一手将套子向上套，或双手同时将套子向上套。它会紧紧罩住龟头而不会滑下来。如果套错了，应换一个新的。

●在对方将阴茎插入阴道之间，你要问问他是否真的套好了避孕套，否则会有滑下来的危险。

●射精之后，男方不能停留太久，而应立刻将阴茎从女方的阴道中抽出来，若等到阴茎变软了，则避孕套就会从阴茎上滑下来，精子就有可能流入阴道内。那么整个避孕措施就失败了。避孕套也不应留在女性的阴唇处。



●随后应用手扶着阴茎，小心地将避孕套取下来，为了绝对保险，你应洗洗手，因为当你用手接触阴道时，你的手上可能还有残留的精液，也会有怀孕的可能性。

●用过不要扔在厕所里，而应扔在垃圾桶里。避孕套不能重复使用，每次性交都应使用新的避孕套。

使用避孕套的风险：

惟一可能的风险就在于错误的使用。一般是两种错误：套得太晚了，有少量的精液在这之前已进入了阴道，或者是射精后将阴茎抽出来得太晚了，使得精液在套子中流了出来进入阴道中。如果避免了这两个错误，使用避孕套是适合每对性伴侣的安全的避孕措施。

11．女性避孕套

如果男方拒绝使用避孕套，这时女性就可用这种避孕套防止感染爱滋或其他通过性交传染的性病。

与男性避孕套相比，女性避孕套有接缝处，极易开裂。除此之外，阴茎也极难完全插入，只能在离阴道5厘米处摆动，很容易从阴道中滑出来，如果对方动作过猛，也会弄破避孕套的。从目前状况来看，这种方式不是十分保险。根据统计，每4个用这种避孕套的妇女中就有一个怀孕。因此其作用还有待进一步验证。

12．化学的、可以杀死精子的泡沫塞子、药膏等

单独使用，所有用化学方法避孕的手段都不能完全达到100%避孕效果，尽可能同时采用其他手段，一般来讲这种方式是很安全的，但是据猜测可能由于使用不当，约有6%～25%的人采用这种方式避孕失败。你不能只依靠这一种避孕措施。但是当你某次忘了服用避孕丸时，在一个月经周期内剩余的几天可以用这种方式补救。配合着避孕套时一定要小心，因为它可能被泡沫给弄破。化学避孕措施由于使用



上的错误导致了对其信任度的降低。调查表明,年轻人经常犯这样的错误:太早或太晚将该药放入阴道内、泡沫状的制剂在任何情况下都比非泡沫状的要安全得多,因为这种泡沫可以将药膏迅速有效地扩散开。

泡沫塞的正确使用方法:

●将该软塞推入阴道内。在体温作用下融化,在阴道内形成泡沫,在随后15分钟之内药效最强,可以起到避孕的作用。

●非常重要的是,在安上软塞后15分钟之后,阴茎才能插入阴道内。因为这之前,药膏没有完全融化,还起不到避孕的作用。

●但也不能等得太长,否则药物就很快变成液体流出阴道外,如果你特别兴奋或者到高潮到来时持续时间太长,那么药物就稀释,药效也降低了。

●一粒药只能用于一次,如果有多次性交则每一次都要换新的,因为一粒药的效力不够杀死几次高潮射出的精子。

胶塞的使用方法:

●捏一下塞子边缘,使其成为一个椭圆形,用手指将口朝下底朝上的胶塞推进阴道内直到子宫口——很像棉塞的塞入方式。

●如果胶盖位置正确,有弹性的胶盖会将子宫口封得严严实实。你用手伸进阴道内,触摸到胶盖,仿佛摸到了没有“把”的樱桃的“酒窝”。将胶盖推到子宫口的拱顶,这种检验是必不可少的。

●胶盖必须在体内停留至少6小时,最多是8小时,这样可以确保体内的精子不流进子宫内。在此期间,你不能洗澡或游泳。子宫帽最多留在体内24小时。

●取出胶盖之后,用温水和少量温和香皂清洗。然后用毛巾擦干,扑上米粉或土豆粉,因为胶盖是一种易脆的材料,然后将它保存在遮光的盒子里,这种盒子是随胶盖一起出售的。无论你用了多少次,一至两年必须丢掉。



必要的检查：胶盖必须盖在子宫口处。

胶盖的优点：

●首先，胶盖是一种很好的避孕方式，尤其是对偶尔进行性爱的女性来讲，它没有什么副作用，并且价格低廉。只是药膏和黏液会引起发烧，你只需服用一点药就可以了。许多年轻女性很喜欢这种方式，因为通过使用这种胶盖她们可以更清楚地认识自己的身体结构，和男友的关系也会更进一步。

胶盖的缺点：

●用胶盖本来是一种很保险的避孕方式，并且没有任何东西将你和男友隔开。但许多女人对"塑料件"很敏感，因为她们无法忍受再体内放一个"异物"。但是只要放置正确，根本感觉不到它的存在。

13. 子宫帽

这是一种塑料制品的帽子，其功能和外形与胶盖很像，只是小了一点儿。不同之处是：你不用自己安，而是由妇科医生替你安上。子宫帽的优点：不用老拿出来，而是放在体内一个月，在月经周期中再取出来。随之也有一些相应的缺点：每次你都得到妇科医生那儿——当你的月经来了，就该取出来了。相对于胶盖子宫帽有一个最大的缺点，一旦安上一个子宫帽，子宫处就有一种压迫感，由于子宫分泌物排不出来，就有子宫或宫颈发炎的危险。

14. 节育环

这是一种小型用钢线圈起来的塑料制品，同时也是一种子宫帽，但是与胶盖相反，它是置于子宫内的，往往是T型或拱型，约2到3厘米长。

节育环不是阻止精子进入子宫内，而是使卵子不与子宫粘膜接触，同时铜丝也起到了杀死精子的作用。铜丝在这种避孕方式中发挥



着重要的作用。因为铜丝改变了子宫内壁以及输卵管的环境，它阻碍了精子的游动，使其无法达到受精的地点。节育环在子宫内可安置3至5年。

据统计使用节育环避孕的失败率为0.5%至3%，因此节育环是很好的避孕手段，当然它的作用也取决于铜丝和环的大小。但是仍出现过安上环的妇女怀孕的例外，节育环又称子宫内避孕环(缩写 IUP)，自上世纪60年代以来已在全世界推广。

15. 医生如何放置避孕环

根据已往的经验，安置节育环最好是在月经中，因为这时子宫比平时张得开一点儿。在放置之前要将阴道消毒，并用一个小的传感器测验子宫的长度。根据测得的长度调整节育环的形状。用一个小的塑料管子将节育环小心地推进子宫内。留少余铜丝在子宫外，以便以后将节育环从子宫内取出来。也有没有这种伸出子宫的铜丝的节育环。

安置节育环4整个操作过程就像一个小型手术，它只需几分钟，对于有过生育历史的妇女来讲没有什么疼痛感。如果你全身放松或者负责操作的妇科医生动作熟练，经验丰富，也不会很痛。总之，它取决于医生在放置节育环过程中的表现是否专业。

对于那些没有过小孩的女性来讲，在放置过程中小腹会强烈疼痛达几小时之久，头晕、苍白无力，血液循环不畅也有可能发生。

节育环的长处：

一次性投资，可以使你在以后的三到五年之内不用再为避孕担心。

节育环的缺点：

少女们不适合安节育环。它可能引起慢性发炎，长时期无法怀孕，并且月经来时伴有疼痛感，量多，时间长，而且时常有出血现象。少女在她们这种年龄不适合用节育环。



●子宫内出现异物，对年轻的少女来说，这存在着很大的风险。

16. “三个月的注射”

“三个月的注射”含有大量的避孕药剂，因此只需每个季度在臀肌处注射一次。其作用原理和“迷你避孕丸”一样，只是剂量更大一点儿，更安全一些。

“三个月注射”的优点：

●这种方式的优点在于它的舒适性——三个月可以不采用其他避孕措施。

●缺点是：这种“荷尔蒙”会出现使体重增加、掉发、月经不正常等现象。不注射这种药之后的一年内可能会有停经现象，而且在一段时间内不能怀孕。

有责任心的医生会在使用这种针剂前警告你：这种药可能引起不孕，如果一个妇女不想要小孩，则可以使用它。对于少女来讲，它是不合适的。

17. 不安全的避孕措施

体外射精和套避孕套一样，也是一种由男性承担起避孕责任的避孕措施。“体外射精”是最不保险的避孕手段，失败率高达40%甚至更多，尤其是对于性经验不那么充足的年轻人来讲，更是不好掌握。

所谓“体外射精”是指男性在射精之前将阴茎从女性阴道内抽出来，人们俗称它“回撤”。但是在做爱过程中，就有少许精液不受控制地流入女性阴道内，数量很少，但是若正好是在女性受孕期，这少量的精子也会惹来麻烦多多。“体外射精”，不仅不安全，而且极不健康，也不浪漫。事后使你不能好好放松和享受，因为你始终处在害怕怀孕的情绪中，而你的男友也压力很大，因为他必须在关键时刻抽出阴茎，而你们无法在一起享受高潮到来的快乐。时常发生：由于无法



好好控制，在阴茎没有完全从阴道中抽出来时，就射精了。于是，你会在惶恐不安中等待下一次月经的到来。

你看，“体外射精”是相当紧张的一件事，双方承担着压力而且还冒着可能怀孕的危险。长期使用这种方式的伴侣可能会导致心理上的紧张感，而男方甚至可能变成阳痿。

18. 计算安全期或“安全日期法”

这也是一种避孕方法，这是最古老最有名的避孕方法之一，但失败率高达20～40%，也是一种不值得推荐的方法。

这种避孕方式的根据是：在一个月经周期中，有几天是排卵期，即受孕期，一般是月经前的15天，为了避免受孕，必须在排卵期的前3天就停止性爱，因为精子在射精之后第三天还有生命力，其后才会死亡。根据这种推断只有4天受孕期，是哪几天呢？

在这之前一年之内你就要观察你的月经，并且记录下每次时间。在最短的一个月经周期内抽出18天，最长的一个月经周期抽出11天，以月经的最后一天结束时为一个周期。

例如：最短的周期是26天，最长的是30天，那么按以上计算方式：26−18=8(天)，30−11=19(天)。那么在一个周期的第9天到第19天是受孕期，应避免性爱或采用其他的避孕方式(如避孕套)，但是没有任何一个妇女有一个完全有规律的月经周期，因此这种计算十分有局限，保险系数也不高。尤其是有的年轻女性月经无规律，所以最好别把这种方式列入避孕措施之中。

19. 测量体温的方式

如果你的月经不是十分有规律，如果你的生活方式还不十分固定，也不要使用这种方式。

这种方式要求时间、耐性、练习以及有规律的生活。它保证没有



但失败率高达20–40%。
这是最古老最有名的避孕方法之一



副作用，尤其适合那些生活有规律，睡觉时间有规律的女性。采用这种措施只需一个普通的温度计。

每天早上在你醒来之后到起床之前这个时间段里(尽量每天在同一时间)用这个温度计测量同一个身体部位。也就是说：如果从一开始你就是测量口腔温度，那么以后就一直测口腔温度，而且温度计应尽量放在舌头下同一个地方。在整个过程中应闭上嘴。你也可以测量直肠(肛门)温度，测量结果会更可靠一点儿。尽量不要测腋窝的温度，因为这种测量结果不是完全可靠的。这种方法要持续半年以上，并且是在很有规律的生活状态下测量并记录。

所有的测量结果都记录在曲线表上，你可以在药房里买到这种曲线表，每一个月经周期需要一份新的表格。从月经前的第一天开始记录，直到下一次月经开始时，把单个的测量值连起来，就成了一个曲线图，至少得连续记录下半年的体温变化情况。

利用这个体温曲线图你可以确定你的安全期，在这个期间里不会受孕。在排孕期，人的体温比平时高出0.2-0.5℃。通过每天精确的体温测试，你可以根据体温较高的几天来判断排卵期。从体温升高开始算起，从第三天晚上开始至少一个月经周期来临之间是安全期。

20. 测试黏液

观察阴道黏液和测试体温结合在一起是一种十分方便的避孕措施。人们称之为“分泌物和体温”，将这种自然避孕方式具体描述出来是十分困难的，因为每一位女性的身体状况及月经周期都不尽相同，而这种避孕方式是很个人的，如果你偏爱于这种方式，到家庭医生处进行详细的咨询是十分必要的。不仅人的体温在一个周期中有改变，阴道黏液在通常状况下也不同。

在月经刚结束的一段时间内，阴道有时十分干燥，灼热，发痒。这是安全期的标志。几天之后，阴道黏液变得湿润，有时可以在阴道



口观察到白色、粘稠、成团，很像混了水的米粉的液体。

离排卵期越近，阴道黏液越稀。在排卵期前一小段时间或排卵期中间，黏液十分透明，稀，拉开成丝状，有一点像蛋白。但是也有可能完全像水一样，使你感到阴道口十分潮湿。你可以在厕所内用柔软的纸擦下一些黏液，用两根手指可以将它拉成丝状。这是排卵期一个十分明显的标志。

排卵期可以持续多久呢?不同的人是不同的。

过了这个阶段，黏液又变得粘稠、成团、不透明、无拉延力。说明安全期又临近了。几天以后你根本感觉不到黏液了一直到下一个月经周期来临。

将你对阴道黏液的观察记录在曲线图上。有了一些经验，进行这个曲线记录就不难了。每次进厕所时就注意观察一下。如果你将这种黏液观察与"体温"测量结合起来，也就是"分泌物与体温"记录下来，你可以使用这个双曲线图。这种图纸可以在药店或家庭医生那儿购买。用这种方式你可以得到双重保护。

如果女性朋友真正掌握了黏液和体温测试的方法，她就掌握了相对安全和自然的避孕方法。只采用任何一种方法都是有危险的。

21.紧急避孕丸

这种用于性爱之后的避孕丸叫"紧急避孕丸"，由四粒含荷尔蒙的药丸组成。

如果经历了一次没有服用避孕丸的性爱，或避孕套在做爱时破了，或者你不想忍受使用软塞所产生的副作用，有一种新的方式，就是"紧急避孕丸"，又叫"事后避孕药"。

这种药丸由四片荷尔蒙片剂组成，其中两片在做爱后最迟48小时内服用，而另两片在12小时后服用。

紧急避孕丸不能当做长期的避孕手段，只能作为紧急手段。



如果你按时服用这种药，其避孕成功率高达99%，该药副作用也不大，有一点儿头晕和恶心，这种药可是真正的“荷尔蒙炸弹”，只能在真正需要时才能服用。同时，你也不能完全依赖它，因为作为长期的避孕方式，它是不合适的，医生也不会长期给你开这种药。

紧急避孕丸如何起作用?

紧急避孕丸的成份主要是人工荷尔蒙，这和普通的避孕丸是一样的，但是它的含量则高得多，和避孕环一样，它阻碍了成熟的卵细胞在子宫内“安家”。这种荷尔蒙可以破坏输卵管里的卵细胞的运动，同时破坏了宫内粘膜的成熟。成熟的卵细胞找不到安家之处，因此无法继续发展。所以在做爱48小时之内服用最初的两片是非常必要的。

这种药和人工流产并没有什么联系，而怀孕则是受精卵细胞在子宫内安了家。这种避孕方式就是破坏卵细胞在子宫内生存。

22. 男性用的药丸

到目前为止，对于发展男性用避孕丸的尝试进行了许多，但是都失败了。原因是多种的：根据研究结论，其中最主要的一点是：涉及到性欲和生殖能力的荷尔蒙是十分容易产生的，这就需要很大量的荷尔蒙来干扰男性自身的荷尔蒙。其结果是产生许多很难克服的副作用。试验证明，长期服用这些避孕丸会导致阳萎和不育。

几年前，德国明斯特大学从事了一项“给男性注射人工荷尔蒙”的试验，该药持续发挥了3个月的作用，并且只有小量的副作用。三个月之后又注射一次，在第二次注射之后，男性就暂时失去了生殖能力。但是还是可以长出胡子，有“性”的敏感，有性交能力，肌肉力量也都不受影响。如果夫妻两人又想要孩子了，男方只要不再继续注射，4个月之后，就有了生殖能力。研究者认为这种方式和女性服用避孕丸是一样安全的。一家专门从事医学研究和生产药剂的医疗机构将会对该实验做进一步研究。



之所以到目前为止，市面上除了避孕套没有其他男性避孕用品，最主要的原因是：许多人拒绝使用这些药物，他们觉得这些药会产生十分不好的作用。而且许多女性也误以为，一旦男人也承担起了避孕的责任，那么忠诚度就会降低。因此女性更愿意自己承担避孕的责任。其结果是怀孕的后果还得由女人来承担。

23. 女性(男性)的绝育手术

绝育手术是最彻底的避孕方式。但是对于那些刚刚步入家庭生活或随时想要孩子的年轻人来讲是绝对不适合的。绝育手术使女性没有怀孕能力，男性不再具有生育能力。可以说是彻头彻尾的避孕方式。

在美国、瑞士、英国、荷兰以及日本被大量推广，在这些国家里做绝育手术的人多于服避孕丸的人。

女性绝育手术是一个没有任何危险的，在全身麻醉状态下只要一个小时的手术。在手术中输卵管被割开后再缝合在一起。因此，卵细胞最多只能到达输卵管中，并在此死亡。缝合的输卵管阻止了卵细胞与精子的汇合及受精。一般的门诊所就可以做这种手术。但是最好是住院5天，以便观察是否有出血或者其他什么问题。经常是在生完小孩后就立即做绝育手术。

男性的绝育手术同样是一个毫无危险的手术——人们称之为输精管切除术。就是从输尿管处将输精管割开后缝合在一起。该手术只需要一个局部麻醉。一般门诊部都可以做，大约只需半个小时。

手术后，就可以出院了，但在此后两到三天内要避免繁重的体力活。做过男性绝育手术的人不会因为手术而变成阳萎的。只是不再有生育能力，其余一切都与往常无二致。

在手术前，你一定要考虑清楚，因为该手术将产生的是一个无法改变的后果，一旦做了该手术就没有后悔的机会了。实践证明，在做了该手术的人群中有3%的人对自己的决定感到后悔。但其余的人术后



感到十分兴奋，因为从此之后他们不再担心怀孕，可以充分享受性爱了。

男性绝育手术是一个简单无害的手术。

一般来讲，医生只会向那些有固定的伴侣，30岁以上，有两个以上孩子的夫妻推荐这种手术。如果一个人不愿要小孩，也必须在35岁以上或年龄更大一点儿。对于单身的，35岁以下，只有在本人做好了最深的考虑后经本人要求。医生才会施以此手术。

绝育手术不等同于“阉割”，因为后者是将女性的卵巢，男性的睾丸全部切除，从而无法产生对于生育，性生活，外貌，行为等至关重要的荷尔蒙。被阉割的人会变得不男不女，逐渐趋向中性，整个人都变了。而对于做绝育手术的人来讲，体内的器官不受损失，既不会损坏“性趣”，也不会影响性能力。



二、怀孕了怎么办?

1.怀孕是怎样一回事?

在整个生育过程中最重要、也最神奇的便是卵细胞及精子结合的时刻。所有一切是为了形成一个继承了母亲及父亲基因的新生命。一次射精产生的5亿个精子。这些精子在子宫内游动,并向精卵管出发,千方百计向卵细胞靠拢。在这过程中只有少量精子存活下来了,并且只有最强大的精子才能与卵细胞完成受精。但是形成一个受精卵细胞的几率还是很大的。

在向输精卵流动过程中,受精卵细胞分成许多细胞,它们在子宫内"安家",在月经周期中剥落的子宫内粘膜则停留在子宫内,而月经没有按时来临则是怀孕的先兆。

在280天的时间内,受精卵细胞发育成一个胎儿。

胎儿是男还是女?

精子会决定胎儿的性别,所有卵细胞携带X一染色体,而精子则携带X一和Y一染色体。哪种精子与卵细胞受精就决定了胎儿是男性还是女性。例如,带X染色体与卵细胞结合,则婴儿的细胞是XX,那么会生一个女孩子,若是带Y染色体的精子与卵C结合,则胎儿细胞是XY,就是男孩。

2.你如何判断自己是否怀孕了?

不管你是否想要小孩,如果你没有做好避孕措施,性爱的惟一结果便是——怀孕。

胎儿是在你体内生长而不是在对方体内,你的感受,男方是很难设身处地着想的。也许你正在轻松地生活,也可能你正在犹豫不觉,





精子会决定胎儿的性别，所有卵细胞携带X－染色体，而精子则携带X－和Y－染色体。



是否你已对怀孕有足够的思想准备。许多意外怀孕的年轻女性处在摇摆不定的地步，根本不知道，如何结束这种“悲剧”。现在，你终于知道了，没有采取避孕措施是多么让人烦恼。而你的男友则会在一旁旁观，尽管他可以在事后安慰你，支持你。但是事实上，一切苦难都必须由你一人独自承受。

如果你事后错过服用“紧急避孕丸”，陷入可能怀孕的麻烦中，请细读以下几条，以判断是否怀孕了。

●月经迟迟不来。如果一个少女的月经周期很有规律，并且有性关系，那么月经迟迟不来应该是怀孕的明显先兆。

●即使月经按时到来，但是量很少或只有几个小时或只持续了一天，也意味着你怀孕了。

●乳房肿胀之后变得柔软、乳头“发痒”，对抚摸很敏感，这以后两个月乳房颜色变淡。

●并没有吃得太饱，也没有胃病或消化功能障碍，但是感到恶心，通常是在早上起床之后，有时是一整天。突然的恶心也是怀孕的先兆。

●突然变得很爱睡觉，也是怀孕前期的标志。早上不想下床，晚上十分疲倦，比平时睡得早。

●在月经来之前有典型的肚子痛，背痛发生，而现在即使不在月经来之前也有这些反应。

●若是小便过于频繁也可能是怀孕的迹象。

以上所说的一些反应并不会都发生在每位女性身上，许多情况是当事人没有特别的感觉或在毫不知情的情况下就怀孕了。

3.怀孕检查是怎样一回事?

尿液检查是最可靠的检查是否怀孕的方法，与其徒劳地等待月经的到来不如送一瓶尿样到门诊部，短短几分钟就可得到详细的结果。



另一种可行的,不引人注意的方式是买测试纸,这样你可以自己来检查,每份大约25马克,只能用一次。

只有在最后一次月经周期结束28天以后,才能获得比较确定的结果:是否已怀孕了。要是在这一个月中,由于等不及了而做了有关的检查,所得到的结果是不可靠的,必须再做一个检查。因为每一次检查只有一条"色带",这一条"色带",只能使用一次。在使用"检测试纸"之前千万不能接触水,否则就没有用了。用这种试纸检查尿样,通过呈现的颜色来判断是否怀孕了,是否需要看妇科医生。在使用怀孕检测测试纸之前,一定要仔细阅读使用说明书。

4. 婴儿如何在子宫内生长?

第一个月:当你的月经周期停止了,肚子里的胎儿的性别、脾气、眼睛以及头发的颜色就确定了,甚至于他以后能长多高也确定了。因为他已在你肚子里待了两个星期了。

第二个月:这时,胎儿的脸、眼睛、鼻子、耳朵、嘴、手臂和脚已成形了,大约3厘米长还无法感知外界的东西。作为胎儿的父母应不沾烟、酒。

第三个月:这时胎儿可以扭动头部,扮鬼脸,皱眉头,但是母亲无法感知这种运动,毕竟胎儿太小了。

第四个月:胎儿已基本发育完全,以后就是不断长个儿了,小家伙也挑食了,爱吃新鲜的水果,蔬菜和蛋白。

第五个月:注意,小家伙可以听了,他可以听见母亲的心跳,说话声以及音乐,孕妇也可以感受到胎儿在肚子里的反应,只要你和小家伙聊天,小家伙能感知到的。

第六个月:小脑快速发育,长出第一缕头发,小家伙在母亲体内为以后的生活做准备:他可以用力吮吸大拇指,从而训练吮吸及喝水的能力。



第七个月：到第七个月月底为止，胎儿重2磅，大约30厘米长，他还在长，但这时，母亲已不是为两个人吃、喝进食了，在怀孕期间，孕妇最多只应长10到12公斤。

第八个月：渐渐地，胎儿在为脱离母体而做准备，他睡得很多，一旦醒来就是又踢又蹬，肺部发育很快，已经可以自己呼吸了。

第九个月：小家伙已做了人生第一次"旅行"的准备。从母亲体内出来并不一定那么舒服，所以出生后的第一次洗澡真是一种享受，眼前都是生面孔，只有躺在妈妈怀里，在如此紧张之后美美地睡一觉，才是来到这个世间最舒服的一件事。

5. 一个婴儿的诞生

一般来讲分娩分为三阶段：子宫口张开，胎儿娩出期，胞衣排出期。第一阶段，以阵痛为开始的信号，持续时间最长，为12至14小时子宫开始缓慢收缩，随后越来越频繁，有力。阵痛的间隔期越来越短，标明子宫口张开这一阶段已进入尾声，此后，胎儿生长的液体环境——羊水从阴道口流出，子宫口已张开，胎儿的头部出来了。

下一阶段是胎儿娩出期。对于初次生育的孕妇来讲，可能会持续时间长一些。已生育的妇女只需要半小时。一般来讲，首先是胎儿头部伸出阴道，在医生及护士的帮助下，通过母亲自己使劲使胎儿自然出生，有时不得不使用产钳，但是有经验的医生一般会避免使用产钳，否则有感染的危险。只要小孩的身体伸出阴道，余下的就很简单了。

在婴儿见到世上第一缕阳光之前，必须通过一番痛苦的经历。因为他必须通过母亲狭长的骨盆。骨盆和肌内韧带连在一起，当生育时，韧带在荷尔蒙的作用下十分有张力，使得骨盆撑开并下垂。

刚诞生的婴儿还通过一条脐带与母体连接。在怀孕期，胎儿利用这条脐带从母体中吸取营养和吸呼氧气。只有当胎儿可以呼吸了，这



在如此紧张之后美々地睡一觉，才是来到这个世间最舒服的一件事



条脐带才算完成了使命。脐带是没有感觉细胞的，剪断它并不痛。

最后一阶段是胞衣排出期，胞衣及脐带从子宫中排出。该阶段持续15分钟。随后，子宫慢慢愈合，几个星期后又恢复到原样。

分娩对婴儿及母亲来讲都是一件了不起的成就。做母亲的很疲惫，但是满足，很幸运。此后的几天，人们称之为“坐月子”。母亲可以和婴儿在一起待一个星期。最美妙的是，小孩子的父亲、祖父母和朋友可以利用这段时间，拜访母子俩。

许多母亲在产后十分消极和抑郁，她们哭泣，抱怨自己不走运，尽管婴儿是那样地健康，这种情绪主要是由于荷尔蒙分泌下降，以及产后巨大的心理落差引起的，如果这种消极情绪在产后一个月还没有消除，那么应该去看看医生，因为有可能得了“产后忧郁症”。

试管婴儿：

现代医生使生育也可以通过人工来完成，人们把它分为“人工授精”和“试管婴儿”。前者主要是利用医学手段帮助精液直接射入子宫内，而后者是在试管中形成受精卵，因此连续几天之内，该女性要服用荷尔蒙，促进卵细胞的快速形成，在麻醉的状态下，取出卵细胞并与新鲜的精子放在一起，在接下来几个小时之内，卵细胞完成受精过程，然后用吸管将受精卵细胞植入母体，人们称之为“胚胎移植”。通过人工授精可以提高多胞胚产生的几率。

人工流产的过程：

●手术前必须做一个全面检查，也就是说：查血压，做超声波，检查子宫、阴道。在医院里一般还要做心电图检查，检查心脏、肺功能是否正常。

●最常用也最安全的是将胎儿抽取掉。其方法就是将一管细小的手术针筒伸进子宫内，将胎儿吸进针管内。而刮宫手术较适用于怀孕天数较长的孕妇。刮宫手术是用手术钳将胎儿从子宫内刮出来。后者



存在一定的风险性，易将子宫内膜刮伤，但是两种手术都不危险。

●手术持续10至15分钟，休息一会儿就可以回家了，但是手术后会出现轻微的眩晕，最好是有人陪伴，此后两到三天不能从事体力劳动和长时间的步行。

●术后会持续一个星期的出血(和月经周期很像)，在此期间不能洗澡，不要用卫生棉，或是用绷带；不能做爱。一个星期之后，若还有出血下腹疼痛，发烧等现象，就要考虑是否发生了感染。

●一切按医生要求的去做，但切记，这时你仍有怀孕的可能性，一定要注意避孕。

6.堕胎对女性的影响

在做过人流的妇女中大约有10%的人术后产生了心理上的阻碍，她们认为自己谋杀了一个未出世的生命。严重的甚至产生过自杀的念头，这类患者在此后的一生中都生活在这种心理疾病中。

任何女性都不会轻而易举地做出人流的决定。

27%的人多少都有思想包袱，也有过自杀的念头，或担心不孕，或害怕流产会影响以后的性生活以及其他一些精神上的负担。其实具体的数字并不清楚，因为许多妇女对流产后的心理缄默如讳。

7.什么是人工流产药RU486?

RU486的功能就是能促使胎儿从子宫内脱落。

这是一种很好的人工流产办法，可以在怀孕的第7周前使用。医生也认为RU486是一种对健康有益、无危险的流产方式，可以不用到医院，不用做手术。该药的成功率为98%以上。

在法国，该药只在800所医院并且在医生的严格控制下靠药方方能购买。每一颗药的去向都有详细记录，以免被滥用。在接受全身检查后，医生给你一周的考虑时间，一周之后给你3粒药，在医生的监



督下服用。只有2%的人在服药的第2天就打下了胎儿，而其余的则需服用辅助药剂。此后，会有长达4小时的流血现象。在一个星期内要到医院做相应的检查。

医生对RU486很是推崇，因为这是危险性最小，对人伤害最小的人工流产方法。

副作用及危险性：

●有时这种药不能完全将胎儿打掉，还得用抽取的方法。

●疼痛、剧烈的出血，需输血。

●不是100%有效，很可能服药后，胎儿还在子宫内。

第五章

性的其他方面

一、性和健康
二、HIV 病毒和艾滋病
三、同性恋
四、性和犯罪



一、性和健康

1. 第一次去妇科医生那儿

我是应该去找一个女妇科医生还是男妇科医生?

这完全取决于你自己对哪一种感觉合适。一些女孩子觉得在一个女医生面前能更好地被理解,因为她们也有亲身经历,知道问题的所在,而且这些经历在她们自己身上也不止发生过一次。另一些女孩子则喜欢去男妇科医生那儿,因为她们觉得在男医生那儿,她们可以获得更好的照顾。总而言之,妇科医生的性别不是主要问题,关键在于她或他是否值得信赖,能否尽可能人性地对待你,能否对你负责。顺便提一下,妇科医生也被人们称为妇科学教师。

2. 如何去找一个好的妇科医生?

最好是通过别人的介绍。你可以问一问你的女朋友们或熟人,看她们常去哪个医生那儿,她们对这个医生是否满意。或者有时候你们家的家庭医生也认识某个妇科医生。找一个离你家比较近的医生。但是要注意,去就诊的路途很近有时固然很舒服,但如果你在那儿感觉并不好,你根本不喜欢那个医生,那么你不如去一个远一点的地方,找另一个你满意的医生。当然你也可以多试几个医生,直到找到一个你能够信赖的、满意的医生为止。

此外,除了妇科医生还有一些别的医生对你这个年纪的女孩子也是专家。

如果你愿意的话,你当然也可以去你母亲常去的那个妇科医生那儿。但这种做法并不一定就很好,因为你母亲感觉合适的医生对于你而言可能根本就不合适。因此,当你决定要去看妇科医生时,不要完



全受上述建议的影响。

一个好的妇科医生会在对你的问诊上花很多时间，他们会很小心谨慎地对待你，对你很有礼貌，会向你说明他们在对你进行检查时都做了些什么。通过超声波图像，他们还会向你展示你的子宫，卵巢以及其他一些器官是什么样子的，使你能够对自己身体的内部结构有一个清晰的了解。

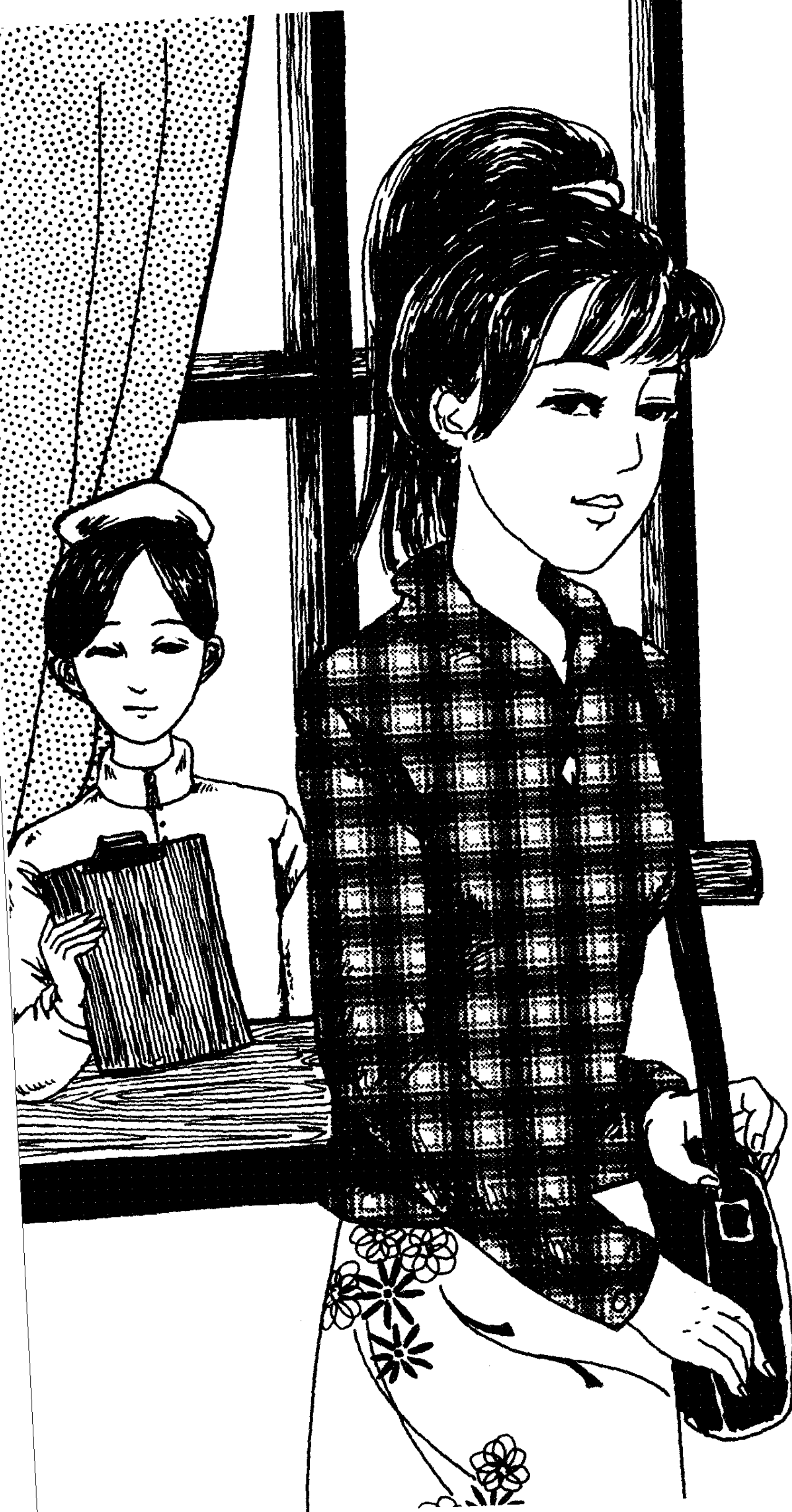
你向医生所说的一切，按照职业道德的要求，医生都必须为你保密，即使你还是未成年人，甚至于就算你还不到14岁，你也可以向医生要求为你保密，如果你这样要求了，那么医生就有责任为你保密，不会向你妈妈“告状”。因此，你不需要担心你的父母会从医生那儿知道些什么，比如知道你服用了哪些药物。

3. 你何时需要去看妇科医生?

何时第一次去看妇科医生，这完全取决于你自己的感觉，如果你没有什么特别的问题，那么你就不必非得把第一次看妇科医生的时间确定下来，但有一点很重要，即如果你想避孕，比如服用避孕药，或者你总是不放心，因为你的月经还没来，或者月经周期不正常，那么你就有必要去妇科医生那儿了，如果你只是希望对自己的情况有一个掌握，想看看自己一切是否正常，你也可以去找妇科医生。还有一些女孩子只是想了解一下进行妇科检查是怎么一回事，这也没问题，放心去看吧!

如果你的阴部有某种疼痛或不舒服，比如瘙痒或灼痛，那么去妇科医生那儿检查一下是非常必要的。除此之外，如果你来月经时出现一些异常情况，比如经血或白带不正常，下腹疼痛，那么你应该马上去找妇科医生为你做一下检查。

如果你正在使用避孕药，那么每隔半年就应该去医生那儿检查一下，无论如何，再忙的话也应做到至少一年检查一次。



你不需要担心你们父母会从医生那儿知道些什么，比如知道你服用了哪些药物。



4. 如果你和医生已经约好时间了

你不能在恰好来月经的时候去做检查。注意，如果你已经和医生约好了检查时间，你首先应该计算一下你的月经期是否和你跟医生约好的时间有冲突，然后再给诊所打电话，决定你到时去不去。在月经期进行妇科检查效果并不好，因为在这个特殊的时间对很多情况无法进行正确的判断。

医生一般都希望清楚地知道，你何时来的月经初期，你最近的一次月经是在什么时候，你的月经周期有多长，因此你最好在去医生那儿做检查时带上你的月经周期表，以便医生对你的情况有一个清楚的了解。你也可以将你的月经情况记录在纸上，随身携带。

日常进行的卫生保健对于你的阴部清洁已经足够了，不要经常使用阴部喷雾剂或别的化学药剂——医生相信，自然的气味才是健康可靠的。

5. 咨询谈话

这种谈话在你第一次做妇科检查时会十分详细。医生会问你许多问题，以便对你的情况有一个大概的了解，他会询问你的月经周期，你是否使用卫生巾或卫生棉球，你是否经常服用某种药物，你是否吸烟，你的身高体重，你幼年时是否得过某种疾病，你的家族中是否有某种病史，你是否有某种疼痛等等，然后还会量你的血压。如果这时你有什么疑问，比如关于避孕，你无论如何应马上提出，不要不好意思。

最后，医生还会要求你躺在检查床上，对你进行检查，如果一个医生事先并没有对你的情况进行询问而直接要求你躺在检查床上对你进行检查，这种做法是非常不礼貌和不负责的，这样的医生你决不要去第二次，如果你这样做了，你完全有权拒绝按照他的要求去做。

在对你的询问进行完之后，不管医生是要先检查你的上身还是下



体，你都应该脱去一些衣服，如果他要首先检查你的上身，那么你应该把上身的衣物脱掉，但内裤，裤袜，裙子或牛仔裤可以穿着。当他要检查你的下体时，你可以穿着文胸，衬衣或T恤，但下体的衣物应完全脱掉。但不管怎样，你都不必全裸，一直穿着一些衣服会让你感觉舒服一些，不会让你有任人摆布的感觉。

如果在检查过程中有医生的助手在旁边，这让你感到不适应的话，千万不要沉默地去忍受，大胆提出你的要求，毕竟，在通常情况下你应和医生单独在一起。

6. 妇科检查床

当你第一次面对这种床或椅子时，你可能会感到害怕或不适应，把你的感觉告诉医生，只有让医生知道你的感受，才会对你进行特别的照顾。

在检查时你必须把小腿放在检查椅或检查床的腿支架上，使自己仰靠在检查椅或床上，此时你将处于几乎平躺的姿势，然后医生会要求你的臀部顺着椅子或床向下滑，在这种姿势下，医生就可以比较方便地对你的阴唇，阴道以及其他内部器官进行检查了。

在一个陌生人面前这么躺着，将自己的私处暴露在他的面前，你可能会感到羞怯和不安。这是可以理解的。但你应该知道，这只是正常妇科检查所必需的，除了医生之外不会有别的人看到你的这种姿势，因此，在这种情况下，你需要耐心一点。因为考虑到在这种情形下你会感到羞怯和不安，通常此时医生会和你聊天，以分散你的注意力，帮助你慢慢适应这种情形。

然后医生会戴上一副很薄的塑料手套，用手指将你的阴唇分开，以便很好地观察你的阴道，他可能还会把一个小手指插入你的阴道，抚按你的子宫口，同时另一只手轻轻挤压你的腹部，以将你的子宫导向合适的位置，便于他的手指去感受，看你的子宫有多大，柔软性如



此时医生会和你聊天，
以分散你的注意力，帮助
你慢慢适应这种情形。



何等等。除此之外，他也许还会触摸你的卵巢。这时你越是放松自己，医生的检查进行得就越顺利有效，但如果你在此过程中感到任何的不舒服或疼痛，一定要告诉医生，不要强忍着。

为了更好地检查子宫的情况，医生会用一个窥镜和一个带光源的小管子分开你的阴道，这样原本紧贴在一起的阴道壁就被撑开了，子宫口也就打开了。这也许会让你感到一些不舒服，但如果你完全放松的话，就一点也不会感到疼了。将你的臀部向下沉，以使你的腹部肌肉松弛下来。医生会小心翼翼地尽量把窥镜在阴道内向前伸，以到达合适的观察位置，为此他还会使用一种被称为“阴道镜”的放大镜来帮助观察。此后，他会用一根小棉签在你湿润的阴道壁上和子宫口上磨擦以取得一些阴道内的黏液。这些液体会被他放在小玻璃片上。然后他就可以在显微镜下对这些液体进行仔细观察了。

这一你几乎感觉不到的过程，人们称之为“涂片”。每次妇科检查时都会进行这一过程，通过涂片，阴道内的感染情况或传染性性疾病才能被发现，有时通过涂片还可以在实验室中培养一些有价值的细菌。根据涂片，医生可以确认你是否正处在排卵期或你的荷尔蒙的变化情况是怎样的。

当一切检查都结束后，医生会把阴道镜取出，这时你也可以穿上衣服了，为了获得关于你身体的精确的整体图，越来越多的妇科医生开始使用超声波，这样你也可以亲自从图上看到自己的卵巢及其他组织了。医生在检查后肯定会向你解释一些东西，如果你还有什么不明白的，可以问问医生。

检查结束之后你会发现，妇科检查实际上并没有你想象的那么可怕。

在胸部检查过程中，医生会很小心地触摸你的乳房以及淋巴组织集中的腋窝部分。你自己也应该定期抚摸自己的胸部，这时你应抬起手臂，用手指轻轻触摸两个乳房的表面。不管是站着还是平躺着进行



这种触摸都没什么问题，如果你发现你的胸部有特别的变化，比如小疱等，那么你应该立即去找你的妇科医生检查一下。

7. 可传播性性疾病

●什么是可传播性性疾病?

可传播性性疾病是一种传染病，它主要通过性接触的途径进行传染。一些可传播的性病如梅毒、淋病、淋疣等必须向有关部门报告，也就是说，医生必须将接诊的这些病例向有关部门报告，但不用透露患者的姓名，这种报信仅仅是为了预防此类疾病的蔓延做统计上的准备，官方医疗机构在口语中也简称这类疾病为“性病”。

如何被传染的?

当性病的病原体如细菌、病毒或其他微毛物进入人体后，人体就被传染了。一般情况下这种传染主要是通过性交发生的，有一些病原体还可以通过其他身体接触的途径，如：接吻、爱抚进行传播。人体口腔中的黏液，男女性器官以及肠道都是这类病原体的理想生存繁殖场所，它们在这里生存繁殖，进而向外继续扩散。

●人们如何知道自己是否被传染了?

传染性性病在刚开始时往往无害或没有明显的症状，然而它却会带来严重的后果，比如丧失生育能力，增加患癌症的几率或使神精系统遭到损害(如梅毒)。在开始阶段，很多这类疾病都可以通过治疗而彻底被治愈。而另一些，首先是病毒引起的性病，则无法治愈，但通过及时地治疗也可以将其危害最大程度地进行控制。

但实际中对性病及时而有效的治疗却往往十分困难，因为最初碰到的病状(症状)，如：小便时的灼痛或生殖器上的疱疹常常不被人们所重视或者羞于启齿，去找医生治疗，但是对性病最初症状的忽视和不及时的治疗拖延的时间越长，病情就会变得越严重，有时甚至到后来无法治愈。同时，这也会增加你的伴侣也被感染的几率。



女孩子们发现自己被传染上性病时往往非常的晚，同时由于太年轻粗心，一些被传染上性病的症状如尿滴漏，生殖器痒疹以及排尿时灼痛常常被忽视。这些症状无论如何都应引起警觉，加以重视。

无论是谁，一旦确认自己被传染上了性病，一定要向其伴侣讲清楚，不要因为羞耻而企图掩盖这一事实，否则有时事情的发展远比你预想的要快，而你却还没意识到。

●被传染了——怎么办？

如果你勇敢地正视自己被传染了这一事实，那么马上去找医生，越早进行治疗，治疗就越简单，效果也越好。不仅是皮肤科医生，妇科大夫和泌尿疾病医生都能进行性病治疗。而且你的性伴侣同时也应一起做检查，在治疗的这段时间里，性生活应完全停止，更不能找新的性伙伴，直到医生确认危险期已经过去了，你们的性生活才能恢复。对治疗的效果必须反复检查。医生有义务对你的病情保持沉默，不让别人知道你们的情况。

一旦患者开始进行严重的性病如淋病或梅毒的治疗，医生有义务将病人的姓名上报给医疗健康机构，通过这一措施，以避免这种疾病的传播陷入失控状态。这一措施是必要的，与医生保守病人秘密的义务并不矛盾。

在医生的治疗下，病人一旦完全恢复了健康，那么关于他的一切有关性病的资料也应同时彻底清除掉。

这里是最常见的几种性病的简介：

1．“毛滴虫性病”属于最常见的，传播最广的生殖器感染性病，它的病原体不光能通过性行为传播。不清洁的、潮湿的洗具（手帕，毛巾等），受污染的便具，共用洗澡水等都会导致感染。

女孩子患病的症状：

痒疹，黄白色泡沫状的白带，阴道口和阴唇红肿。



男孩子患病的症状：

排尿时有灼痛感，因为毛滴虫占据了尿道。男孩子患病时经常没有任何感觉，直到他们的女友被传染后，他们才发现自己的病情，尽管如此，他们也必须去治疗，以便完全恢复。

女孩子的治疗方法：

用阴道药片和药栓。

男孩子的治疗方法：

使用相应的药片。重要的是男孩子应经常仔细清洗阴茎，特别是包皮，因为那里是细菌最容易滋生的地方。

2.霉菌感染在症状上和毛滴虫性病很相似。它发生得比较频繁。女性比较容易感染上霉菌感染主要是由真菌引起的，这不是指那些可食性的菌类，而是指只有在显微镜下才能发现的真菌。

这种病的病原体被称为“Candida”，它产生于健康身体的肠道中，在某些特定条件下进行繁殖，甚至于荷尔蒙药片也能促使这些病原体的生长、感染这种病原体的危险不仅存在于性交中，在厕所、桑拿和游泳池中都有这种危险。

女孩子的症状：

白带有难闻的气味，带有渣状固体物，阴部干燥红肿，有强烈瘙痒感，排尿时有刺痛感。

男孩子的症状：

男孩子的症状比女孩子缓和得多，只是龟头有轻微红肿，排尿时有轻微灼痛感，除此之外并无大的病痛。

女孩子的治疗方法：

口服抗菌类药物或使用抗菌涂膏、阴道药栓。

男孩子的治疗方法：

男孩子必须一起参与治疗，以免再次传染给女友，治疗方法可以



是使用抗菌软膏涂抹阴茎。

女孩子可以采取下列措施预防滴虫性病和霉菌感染:

●不要用普通肥皂清洗阴部,不要用阴部清洗液或喷雾剂,使用专用肥皂或PH值为中性的那些产品。

●用手清洗下体,而不要用布或毛巾,因为这些东西里面细菌很多。

●避免用水直接冲洗阴道,虽然这样可以洗得很干净,但细菌也会随着水进入阴道,对一些健康的组织造成损坏。

●在海里或游泳池中游完泳后应立即脱下比基尼或泳衣,换上干衣服。不要一直穿着湿泳装,因为在湿衣服上细菌和霉菌会得到很好的繁殖,并从那儿进入阴道。

●如果你觉得你的男伴阴茎不清洁,那么在没有避孕套的情况下,无论如何不要和他做爱。如有可能,你们可以在做爱前一起去冲一下淋浴,这不失为一个好的解决方法。

●尽量穿棉质内裤,不要过多使用内裤衬垫,尽量少穿尼龙连裤袜。

“病毒”是和细菌相似的最小的生命体,最近几年,病毒的传播越来越广,它不仅会对阴道造成伤害,还会损害你的膀胱。性行为,不洁的便具或游泳都会使你感染上病毒。一般而言,男女都会感染上,感染后都会有疼痛感,这种疼痛一般在感染后数天或数周后发生。

男女被感染的症状相同:

在小便和大便时有灼痛感,有透明液体流出(男的也一样),在性交时感到疼痛。

男女的治疗方法:



一般而言都是使用抗生素类药物。

如果你不采取治疗措施，会带来哪些后果：

对女孩子：

造成输卵管发炎和月经不调，甚至导致不育。对于怀孕期的妇女而言可能导致早产。病原体的不断繁殖可能向眼睛或肺部扩展，造成炎症。

对男孩子：

造成睾丸感染，甚至前列腺感染（尚在研究论证之中）。

你已经看见了，对病毒感染而言，及时的治疗是多么重要，一旦你感到自己有上述症状，不要犹豫，马上去找医生治疗，一定记得同时也要带上你的同伴。

“疱疹，类型1”是一种男女都会得的疾病，也被称为“嘴唇疱”。在这些疱被发现之前，你会感到皮肤表面有轻微的，不舒服的瘙痒，一到两天后，这些瘙痒的地方会发红，并有一些轻微隆起，用手慢慢挤压可以明显感觉到这些隆起，并伴有疼痛感，再过两天之后，白色的小疱就慢慢出现了。这些疱很快会破裂，并从中流出透明脓液。此后，在疱破裂的地方会出现坑状的，无血的伤口。几天后这些伤口会消失，但马上在别的地方，如嘴唇或脸部的任何地方，如嘴的周围甚至舌头上又会出现新的小疱，正如上文所描述的一样。

疱疹是急性传染病，因此，在治愈以前任何形式的嘴部和皮肤接触，也就是说任何形式的接吻都是严厉禁止的。而且在此期间，杯子、餐具等物品也绝对不能共用。

“疱疹，类型2”几乎只对生殖器官发生侵害，还能造成溃疡，并有疼痛感。人们称这种疱疹为“生殖器疱疹”，它的表现症状和“嘴唇疱疹”极为相似，它的治疗过程可能会持续数周，疼痛的范围和程度也因人而异。



一旦你感到自己有上述症状，不要犹豫，马上去找医生治疗，一定记得同时也要带上你的同伴。



生殖器疱疹经常在应激反应的情况下发生，当人体的抵抗系统被削弱后，比如经历了一次感冒或别的病，那么疱疹就极有可能发生。

疱疹病毒也可以通过性行为传播，而那些病毒栖身的小疱则不一定能被清楚地发现，它们也许在阴道内部或子宫口上，并且几乎感觉不到疼痛，直到这些疱蔓延到皮肤上并且破裂，比如嘴唇上，阴道口或肛门上，这时你才能感到疼痛。对男孩子而言，则是在龟头、阴茎或肛门这些部位，如果你们两人之中的一个有突发性疱疹的症状，那么两个都应立即使用抗生素，不再同床。这些疱是极易传染的。

有一种非常有效的名为“Zovivax”的膏药能治疗疱疹病毒，但不能用得过多过滥，以免病毒在与此种药物的过多接触中产生抗药性。

一旦染上过疱疹病毒，就应注意防止它的复发，但直到今天对此的研究仍未得出结论，为什么这种病毒会不断复发。

“毛虱”几乎只生存在阴毛内。很少会出现在身体上或头发中，这些细小的，扁平的动物人们可以用肉眼观察到，它们在人类阴毛中产卵，被它们叮咬后会感到骚痒。

毛虱通常通过阴部的接触进行传播，但是被感染的床单，被子，毛巾等也会传播毛虱，因此在治疗毛虱期间应特别注意卫生，被污染过的床单等物品必须经过高温消毒，因为毛虱的生命力是十分顽强的。

“淋病”是最常见的性病之一，在青年人中现在传播得很广。淋病的病原体是淋球菌，是一种微生物形式。在人身体外表面它的生存时间很短，它通过人的阴部接触而传播，人体在感染后的1至10天左右最终将出现首次病状。

女孩子的症状：



黄绿色的阴道分泌物，小便时有灼痛感，阴道口有轻微的炎症。但几乎有半数的女性在刚染病时几乎没有什么征兆。

男孩子的症状：

尿道有带脓的分泌物，小便时有灼痛感，男孩子通常能比女孩子早得多地感觉到病症。

男女的治疗手段

必须正确使用抗生素，早期的淋病并不是太难治疗，一般在及时治疗后在数日内会康复。

预防方法：

避孕套对预防淋病是很有效的。使用避孕套。还有些化学避孕药也是可以杀死细菌和病毒的。

"梅毒"也被称为硬下疳，是最麻烦的性病。幸好现在梅毒已经发生得很少了，梅毒几乎只通过性行为或血液进行传染。

感染梅毒后病情的发展会经过3个阶段。首先在大约被传染后3周，在阴部病原体滋生的地方会产生一个无痛的，硬的溃疡，如果这一征兆未被注意的话，那么这种传染性很强的东西会慢慢消失。

早期感染的另一个特征经常是在感染部位附近有无痛感的淋巴结肿大。

如果没有进行治疗，病原体就会留在人体内，通过血管扩散到人体其他器官中。在第二个阶段中，大约9周后会出现斑疹，这也是没有疼痛的，但是人可能会发烧，脱发或失眠。所有这些症状在没有治疗的情况下同样也会慢慢自动消失。

病情发展的第三个阶段可能会在20年后才会到来，这时身体的不同器官都会有病变，结果可能导致失明，失聪，脑组织受损甚至死亡。

现在，如果染上了梅毒，可以使用盘尼西林治疗，而且应该尽早



地使用。越早采取治疗措施，治疗的效果就越好。同时，对于病毒的病症认识得越清楚，受其伤害的程度就会越轻，因此一旦你发现自己染上了梅毒，不要多想，马上去找医生治疗。

8. 人们应如何预防性病？

如果人们在进行性行为时能够使用避孕套，那么染上上述我们所讨论过的性病的危险性就会大大减小，同时如果配合使用化学避孕药的话，就会更加安全。

但最安全的是确定自己的伴侣是没有染病的人。



二、HIV病毒和艾滋病

1.艾滋病是如何传播的

关于艾滋病(获得性免疫缺损综合症)最主要的东西是HIV—病毒(人类免疫缺损病毒),它是产生艾滋病的最主要原因,这种病毒是在1983(84)年度被发现的。

HIV病毒是可传播的,如果一个病毒感染者的体液如血液、精液或阴道分泌物进入另一个人的血管中,病毒就传播开来了,不戴保险套的性行为是目前为止最容易传播HIV病毒的途径。阴道性行为或口交会使病毒进入女性体内,比如当阴道或口腔内有小伤口以及未被察觉的炎症时,有时阴道皮肤里的细胞也会将病毒带入体内,而不必非得通过伤口。

男性因为阴茎外部有相对较强的皮肤保护,一直以来并未感到艾滋病的威胁有多大,但事实上四散的病毒和精液里易受感染的细胞比女性阴道分泌液中多得多,因此男性相反比女性更易被感染。

随着时间的推移,无论男女被感染艾滋病的危险都在增加,特别是不采取保护措施(保险套)进行肛交的夫妻或情侣,因为肠道中湿粘的皮肤是很容易受伤的。

HIV病毒尽管在汗水、尿液、唾液和眼泪等体液中也能找到,但其中数量太少,以至无法形成感染,在世界范围内还未找到病例可以证明通过这些体液也能传播HIV病毒。

2.艾滋病感染的过程

首先,艾滋病病毒进入血液循环中,对T—抵抗细胞进行侵害,这些细胞是人体组织中的"警察",专门抵抗,杀死病毒细菌,如果



这些细胞被HIV病毒侵害，那么人体的抗病系统就失去了一种重要组成成份。结果，病毒和细菌在人体内自由生长，不会被消灭。大多数情况下这种情况产生的症状是发烧，感冒，腹泻、疲倦。几天后，这些症状会消失。

在感染的第一阶段病情不会继续发展，因为病毒在人体内休眠起来了。虽然被检查的感染者在此阶段病毒检查都呈“阳性”，但他们感到精力充沛，和平时一样健康，因此他们此时可能会因为没有采取保护措施的性行为而将病毒传播给他人。

病情发展的第二阶段要在几年后才会到来，但没人能确切地知道，这段时间到底有多长。这段时间的长短在不同病人身上也不一样。这时，病毒从休眠状态苏醒，开始繁殖扩散，对于阻止这种情况发生的研究仍在进行中，但未有重大进展。此时人体免疫系统受损的一个明显表现就是：经常性的腹泻，身体虚弱，肺部发炎。

第三阶段：这一阶段的到来可能又是在几个月或几年之后。这时病人完全处于艾滋病的典型病状下，即病人的感染越来越严重，身体越来越虚弱，脑功能和神精系统也受到损害。一些艾滋病患者在病情晚期还患上皮肤癌，在某个时候，身体虚弱到极限时，死亡也就来了。

从感染到死亡，中间一般持续8至10年的时间，尽管艾滋病仍然是不治之症，目前也还没有有效的治疗药物，但近几年以来，对它的治疗正朝着越来越好的方向发展。在上述时间里生活着的患者中也出现了越来越多的积极者，专家们已经成功地将有些患者的生命延长了一至两年。甚至病毒的潜伏期(即从感染到发病的这段时间)也能通过及时的化学抗病毒药品而得到显著的延长。

3. 人们如何对待艾滋病?

根据世界卫生组织(WHO)的调查报告，现在世界上大约有一千六百万艾滋病患者。而一些专家则称有两千万。在德国迄今为止共发现



八万多名艾滋病感染者，已有超过一万两千人因此死亡，还有大约一万五千人已发病，仅1995年感染者人数就上升了几乎两千人。

传播这种致命疾病最主要的危险人群是吸毒者、妓女和同性恋者。但现在通过异性性接触而感染的人也急剧增加，艾滋病已经不再是一种仅仅威胁另类人群(边缘人群)的疾病了。

艾滋病感染者并不是麻风病人，因此你不应该如此对待他们。如果他坦诚地向你说明了他的病情，那么你就不应只把他看成一个病毒检查呈“阳性”的人，而应把他看做一个诚实的，值得信任的人。正常地对待一个艾滋病患者，就像当你了解了什么是艾滋病以后正常地看待这种病一样。艾滋病人并不是想从你那儿得到同情，他们想要的只是一点理解，消除人们的排斥和隔阂，即使社会上因为无知和不宽容而出现对艾滋病患者的不真诚和排斥，你也不应加入这一行动之中，相反，你应该把艾滋病人当做一个普通人来对待。

就目前的了解而言，艾滋病不会通过下列途径传播：

●身体接触，比如握手，拥抱，抚摸或亲吻面额；
●呼吸；
●一起进行桑拿浴，共用泳池，共同进行体育运动；
●共用浴缸、便具或淋浴；
●通过动物或昆虫；
●与被感染者一起生活；
●与被感染者一起工作；
●输血给被感染者。

4. 艾滋病检查是怎么一回事？

它能给病人带来多少确定的信息？

人们总是将对艾滋病感染者进行的检查误称为“艾滋病检查”，事实上这种检查应叫做“免疫缺损病毒抗体检查”，因为这种血液检



查只是检查血液中形成的抵抗病毒的抗体的情况，而不是病毒本身，这种抗体检查只是提供了人体器官组织与HIV病毒的关系。

这种检查只能对3个月或更长时间以前进行过性接触的人进行检查判断。如果感染是在昨天或3周前发生的，那么检查不会带来任何结果，因为感染和检查之间的时间间隔太短了，人体还不足以产生抗体，因此这时被检查者的检查结果也许是“阳性”，但他可能事实上已被感染了。

这种不安全的因素至今为止仍是一个没有解决的问题。因此如果一个男孩子给你看他的检查结果，想让你放心，你对此不要太过信任，因为谁又知道在他身上近几周又有什么发生过呢？

最可靠的检查方法是进行血液中的直接病毒检查，但目前这种检查十分昂贵，而且十分复杂。

5.人们应该检查一下吗？

如果你已经尽情享受了生活和出游，比如在度假中，那么，你有可能提出这样的问题，我应该做一下检查吧，你肯定希望检查结果呈阴性，但问题是，如果结果呈阳性应怎么办呢？

专家建议，只有在下列情况下才去进行HIV抗体检查：

●如果你属于主要的危险人群(吸毒者，同性恋者或肛交者)或与来自于此类人群的人有过性行为。

●如果你在近期内频繁更换性伴侣，而且没采取什么保护措施，并且，你对你的性伴侣以前的生活或爱情知之甚少。

●如果你怀疑自己被感染，但计划要生小孩。每三个艾滋病感染妇女中就有一个可能将病传染给尚在母体中的孩子。

●如果你总是在问自己：我是不是被感染了？

●如果你曾在某次手术中受过血。



6. 应如何保护自己免受HIV病毒感染?

除非HIV病毒感染者发生明显变化，否则谁也无法看出一个人是否携带病毒。有一些人自己也不知道是否已被感染，这对于其他人来说是一个很严重的威胁，而且正如上文所述，即使进行检查也不能提供任何保证。

如果想避免所有被感染的危险，那么，在未被感染前使用保险套进行性生活是最好的选择，因为这样在性生活中不管是精液还是阴道分泌液都不会将一方的血液带入另一方体内，这样就可以避免病毒的传播了。

由于带病毒的血液会是通过共用注射器和针头使人们感染上这种致命的病毒，因此毒品注射尤为危险，在医院和诊所中应坚决使用一次性注射器，以免感染。

同时，HIV病毒偶尔也可能通过医疗器械，如超生波仪或X射线仪进入人体的血管中。

7. 用保险套的性生活到底怎么样?

对于刚刚相爱的人来说，如果非常想一起体验那些快乐的事情，那么在性生活中使用保险套就不是那么简单就能办到的事情，但是，考虑一下艾滋病可能会带来的可怕后果，这样你就不会觉得在性生活中用保险套有什么困难了。你应该对自己的健康负责，应多关注一下自己的未来。因此，注意让自己保持健康是很重要的。

注意以下几点，将安全的性生活付诸于实践：

●如果你们在性生活中使用保险套，那么不仅可以防止艾滋病和其他性病，还能达到避孕的目的。

●采用安全的性生活方式也能使你们双方感到快乐和满意。



三、同性恋

1.什么是同性恋?

同性恋是指某些人，他们的性要求是固定存在于同性之间的。“同性恋”这个词来源于古希腊文“homoios”，它们意思“相同“。与同性恋相对的是“异性恋”，这同样也是源于古希腊文“Heteros”，意思是“不同的，不一样的”。所有存在于异性之间的性行为都是异性恋，大部分人都属于异性恋这一类。

科学意义上的同性恋既指男同性恋，也指女同性恋，有身体和精神两个层面上的含义，但在人们日常的谈话中几乎只针对男同性恋，对于女同性恋，人们另外称为“Leshen”，意即“女同性恋”。

大部分人根本不会一下子就清楚地意识到自己在性方面的发展倾向，“这种被称为发展型同性恋”的情况常常是在青春期中或由于受到不同的色情事物的影响而逐步发展形成的。那些对性感到好奇的青少年，不管是男孩还是女孩，不仅仅对两性身体上的差异感兴趣，而且还会通过手淫来体验性快感，但这些并不会排斥对异性兴趣的增长，最终人们到底是形成同性恋倾向还是异性恋倾向完全取决于每个人自己的情况，而且，绝大部分人最终会朝着异性恋方向发展。

很多青少年都是在和同性的相处中获得第一次性经验的，比如和兄弟姐妹，邻居家的孩子，最好的朋友或同班同学，在这一过程中常常有一方是引诱者，另一方是被引诱者，但是大多数情况下这种行为的双方都不是真正意义上的同性恋者，对于这种事情的害羞，惊惧以及视此为“肮脏的事情”的看法常常导致这种“坏事”很快地结束。对这些孩子们，人们一般也不会有什么过激的做法。除此之外，许多格言警句对同性恋行为严厉的斥责，公开表达对此的鄙视，所有这一


很多青少年都是在和同性的相处中获得
第一次性经验的，比如和兄弟姐妹，邻居家
的孩子，最好的朋友或同班同学。



切都让人们对同性恋行为自然而然地产生各种消极的看法，这也会影响到青少年。

科学早已证明，每个人在青少年时期都曾经在同性恋和异性恋两个方面存在发展的可能。这一点人们可以在儿童天真无邪的游戏中早已能够看到，在这类游戏中孩子们对于异性是没有什么明确的概念的。即使是青少年在这方面的观念也不像成年人那么明确。同时同性恋的日常生活对那些希望自己成为特别"正派"人的"乖孩子"们来说是被批判和遭人鄙视的，因此这类年轻的"成年人"已经注意到尽量避免使自己发展为"另类"。

2. "同性恋"这一概念是如何形成的?

男同性恋的概念源于单词"湿润"、"温暖"。以前流行一种错误的看法，认为同性恋男子在与同性的肉体接触中感觉比与异性在一起更为舒服。由此也产生了另一个相似的概念"温暖的兄弟"。

那些对同性爱恋倾慕的妇女被称为女同性恋，这一表述来源于希腊岛屿Lesbes的名字。大约公元前600年，文学家萨布荷在这个岛上建立了一个由年轻女性组成的社会，在这个社会中女孩子们被美好的艺术和爱所教育感染。

3. 什么是"Comingout"?

青少年形成自己在性方向的倾向这一过程是长期的。其中会有一天，一个男孩或女孩会确定，他或她已经有了同性恋倾向了。"Comingout"一词来自英语，意为"出现"。

正如我们在前文中已经说过的，很多青少年是在和同性的相处中获得第一次性经验的，比如两人间的亲吻，抚摸，而且他们也许当时还有些害怕自己成为"异类"。但终究这是一个很正常的阶段，并且很快就会过去，大部分人不久就会与一个异性坠入爱河。



但有一些人对同性的这种爱恋则会持续很长时间，随着时间的推移，他们最后会确认，自己已经变成同性恋者了。这一过程常常持续数年，直到“Comingout”的到来，而且转变为一种意识。发现自己变成“异类”以及由此而产生的种种反应常常会导致他们内心的痛苦斗争。但是现在很多，而且越来越多的同性恋者在“Comingout”到来后，开始能平静地接受自己的这种变化，能正常地看待自己和周围的世界了。有些青少年，他们的“Comingout”在15岁时就来了，但大部分的同性恋者则是在17至25岁之间第一次清楚感受到“Comingout”的到来的。

4.为什么很多人把同性恋当做问题来看待?

同性间的爱恋存在已久，从某种角度来看这是完全正常的，自从免疫缺损疾病——艾滋病蔓延以来，由于很多同性恋者身处其中，社会同性恋这一现象的讨论也越来越多，越来越公开。而且越来越多的人正在努力使自己对同性恋这一现象变得宽容起来，即使他们由于对此所知甚少而并不十分理解。

作为年轻人，对于同性恋的本质你应该完全本着自己的看法去看待。一个人在性方面有何种倾向与他的人品并没有什么必然的联系。一个女人她到底是喜欢男性还是女性，或者一个男人，他是对女性有兴趣还是对男性有兴趣，这一点对于评价一个人的好坏并不是很重要，就好像人们不会去问一对夫妇，他们在床上喜欢什么样的方式一样。一般而言，同性恋男子对女性而言恰恰是生活上最好的伙伴和最真实的朋友，因为他们不必考虑她与他在性别上的差异。

然而，人们总是对同性恋者持有偏见，鄙视他们。因此为了避免受到这种对待，同性恋者总是试图隐藏他们在性方面的偏好。应该搞清楚，同性恋和异性恋不能简单地用好与坏来进行比较。

长期从事同性恋研究的科学工作者最后总是能得出这样的结论，



同性恋根本不是“变态”，“疾病”或“异种”，只不过是那些有同性恋倾向的人将自己的意愿付诸实际的行动，这仅仅只是一个人的自主决定而已。然而人们却总是对这一本质疑问重重，并且还认为同性恋是一种能被治愈的疾病。这导致了同性恋者常常被当做病人或不正常的人而被不公正地对待。但实际情况完全不是这样，这些人，不管男女，他们只是觉得自己和同性在一起更快乐一些——这就是一切。他们的这种感觉不可能让他们完全按照别人的看法去决定自己到底是应该这样做或不应该那样做。

对同性恋了解不多的人也许会这样认为，同性恋者只不过是为了放纵自己的原始欲望，他们的行为仅仅是出于他们性方面的需要，这种看法不一定正确。同性恋者之间事实上也是相爱的，就像你我一样。他们对对方也会有温柔，有爱意，也会有妒忌，他们也是伴侣。他们会像所有情侣一样吵架，然后又和好。所有这些对于你我来说十分正常，自然和可以理解的行动在同性恋关系中也是一样的，同性恋者之间的爱和你与你情人之间的爱没有什么不同，同性恋只是同性恋者的一种精神上和肉体上的倾向、意愿的一种平等的表达形式，通过这种表达，他们感到了幸福和快乐。

5. 如果你喜欢女孩子

我们班很多女孩子都有男朋友，我觉得这很好，而且我自己同样也可以有很多男朋友，但是当我一想到他们会和我接吻或者也许做更多别的事情时，我会觉得很不舒服。尽管我觉得男女在一起很好，但如果要亲热的话，我倒希望自己是和一个女孩子在一起。我发现了一个让我十分倾心的女孩子，但是她却喜欢和男孩子在一起，这让我感到很孤独。因此如果我有了女朋友的话，我会给她很多爱的。

苏希(17岁)



大多数女孩子在进入青春期后会感到自己被另一个女孩子或年轻女性所吸引——不光在精神上，在肉体上也是。她们欣赏这些女孩或妇女，喜欢她们的举止，衣服，希望能和她们接近，建立朋友关系，有时一些来自她们的小的亲密温柔的举动如拥抱，牵手或亲吻都会使这些女孩子感到兴奋，有时甚至还会有一些轻微的色情的行为发生。这时，两个女孩子会尝试一些对于她们来说很新奇的东西，同时也借机测试一下，她们能发展到何种程度。这种情形一般发生在相互十分信任的人之间。通过这种方式，她们的关系有时会发展成这样：最好的女朋友最终也成为一个女孩子生活中最重要的伙伴。但所有这一切都和同性恋没有什么关系，这只是女孩子成长中的一个发展阶段而已，这一阶段常常在她们的兴趣转向异性后会很快结束。

如果你真的有女同性恋倾向的话，那么你对于男孩子而言会是索然无味的，因为你在男孩子面前根本不会表现出女性的魅力和吸引力，这种情况不是一个短暂的现象，而会持续很长时间，而且你自己一下子可能还不会意识到这一点，随着时间的推移，你是否只为某个女性而心动，这一点会慢慢显现出来，而最终你到底是变成同性恋者还是异性恋者会在你20至30岁之间有最终的结果。很可能你曾经也和一些男性有过性生活，但你却觉得这种形式的性生活并不能让你感到满足，带给你幸福感。

正视自己有同性恋倾向，这可能会很难，也许你会因为自己和大部分其他人不一样而感到羞耻。由于害怕周围的人对你的反应，你会总是不断地思前想后，考虑如何向你的父母或朋友等人说明你的情况。如何他们没有表现出对你的理解，相反感到惊讶，认为你有问题或鄙视你，那么你可以告诉他们，你对他们感到多么失望。你有权利要求你身边的人，如父母、朋友，给你宽容和勇气。如果他们对此还是无法理解，那么也就表明他们对你实际上并没有你想象中的那么好了。因此你不必为此悲伤，因为你已经找到了自己的生活道路，问题

这些孩子们通常根本不知道该如何
保护自己，这样，这些成年人就很容
易达到自己的目的。





出在他们身上。有时候对自己的同性恋倾向保持一下沉默也许会更好一些。因为有时可能你还不能百分之百地肯定自己就是同性恋者。而且你也许还要顾及你和父母间的关系或者要考虑自己在学校的生活或工作的需要，如果你还不能完全肯定自己已经是同性恋者了，并且已经为此做好了各方面的准备，那么此时就宣称自己为同性恋者是不明智的。

那些已经确定了自己有同性恋倾向的女孩子们，如果是生活在乡村或小城市中，她们几乎没有机会去结识和自己情况相似的人，但在大城市中有一些特定的专为女性开放的咖啡厅或其他类型的场所，在那里，这样一些女性可以通过一些松散的方式进行联系交流。

6.如果你的男朋友更愿意和他自己的朋友呆在一起而不是和你……

男孩子在青春期中也和女孩子一样会经历这样一个阶段。两个男孩总是愿意呆在一起，相互交谈，互相帮助。但这基本上和同性恋是没什么关系的。

男同性恋是指对一些男性而言，女人对他们来说毫无吸引力，他们从女性身上也找不到性方面的快乐。

对男同性恋者而言，男人的一切是非常具有吸引力的，因为这种感觉的存在，他们对女性不感兴趣也就是很正常的了。常常女性会成为男同性恋者很好的交谈伙伴，但也就仅此而已。也许有的男同性恋者有时也会和女性发生性行为，但这只是因为他们对自己的同性恋倾向还不十分肯定而已。同时他们在和女性的性行为中会感到，和一个男的一起在床上会让他们觉得更舒服，经常有这样的情况：一个成年的同性恋男子，如果知道了有同性恋倾向的那些男孩子们的感受和情绪的话，可能会帮助这些男孩子，促进他们“Comingout”的到来。

有一点很重要：根据法律，如果一个成年男子和未满18周岁的



男孩子进行性行为，或从他身上满足自己的性需要，那么这个成年男子会受到法律惩罚。这一年龄上的规定是进行青少年保护的必要基础。但值得注意的是，只有青少年男孩被法律保护免受同性恋诱奸之害，而对女孩子则没有这方面的规定。

7. 什么是“双性恋”以及它是如何发生的?

有可能你不仅被异性的身体所吸引，而且对同性也是如此，两种性别的人都会引起你的性欲，而且和两种性别的人做爱都能让你得到享受。如果你属于这种对同性和异性都有兴趣的人，那么你就是“双性恋者”，简称“bi”。

正如人们所认为的那样，双性恋者现在越来越多，只不过人们不愿提及而已。很多双性恋者在外人看来十分普通，他们生活在普通的家庭中，有自己的异性伴侣，但同时他们的同性恋倾向也一直在秘密地发展，而另一些双性恋者则公开承认自己有此倾向，而他们的伴侣也接受这一事实。

经常有些人只是因为好奇而想尝试一下将自己的性别变为“中性”，如果是这样的话，那这些人还并不是真正的“双性恋者”，这类人中以那些希望体验一下同性恋行为的女性居多。而异性恋的男子则认为，双性恋是对自己男人味的贬低。



四、性和犯罪

1. 如何理解“性犯罪”?

某些形式的性行为在任何情况下都是违法的，在德国亲属间的性行为就是其中之一，比如和父母，兄弟姐妹或叔叔婶婶发生性关系。人们把这种行为称为“近亲通奸”。这种行为无论年龄大小都是非法的，如果你的亲属中有人对你进行性行为，那么你应该向警方报告，这个人是应受到法律制裁的。

不光是近亲通奸，所有对他人肉体和精神造成伤害的行为都是违法的，应受到惩罚，在这里特指如性搔扰、强奸或其他违背他人意愿的性行为，如果有人对你实施了上述行为，那么你有权保护自己，让这些行为的施加者受到法律的制裁。

2. 色情影视

色情影视是一些内容为性行为的图片和电影电视节目。的确有一部分人，其中大多数是男性，对色情影视十分喜好，但另一方面，有一些关于性的完全不正常的色情影视也在不断扩散开来。在此类影视中，真正体现爱的行为，如人们所知的情感的体现，爱抚等则完全不存在，有的只是性。

如果你对此感到好奇，你应该问问自己，这种影片是否会让你感到自己的女性尊严受到伤害或在性方面受到贬低。

但是那些含有强迫或引诱儿童或未成年人进行性行为的色情影片或图片在法律上是被禁止的，在德国从1994年7月起，拥有这类色情材料也是违法行为。此外，性虐待，即以某人为对象，用暴力对其进行性污辱和控制也是非法的，生产和传播这类色情材料的人也将受到



法律制裁。

3. 卖　淫

卖淫是指女性或男性提供自己的身体以换取钱财的行为。在这种行为中，爱是不存在的，这种行为只是纯粹的交易。

对于大部分妓女而言，一旦她们沦为妓女，她们将很难再脱离出这一行，她们过正常生活的梦想多半是实现不了的。

因嫖妓而染上性病甚至于艾滋病的风险是很大的。因为尽管有各种各样的警告，但很多嫖客仍然喜欢享受不用保险套的性服务。因此不光对妓女，对这些嫖客而言也是一个巨大的危险。

在那些毒品横流的“红灯区”，感染艾滋病的危险尤为巨大。因为在那里很多年轻的吸毒女子卖淫只是为了购买毒品，这些女子的身体因为吸毒而变得虚弱，而且她们的生活环境也是对健康不利的，这种状况使得这些人的身体成为致命的HIV病毒的理想寄生体。她们所从事的卖淫活动和共同使用注射针头一样使她们容易被感染，而后通过不戴保险套的性交易进而传染给她们的顾客。如果这些男人有妻子或关系固定的情侣，那么他们就可能在不知不觉，并不情愿的情况下把病毒传染给他们的妻子或恋人，而且这些女性还无法对此采取保护措施，因为她们一般并不知道她们的丈夫或男友曾去嫖过妓。这也就是为什么现在艾滋病在女性中传播越来越广的一个原因。

4. 什么是对儿童的性侵害？

对儿童的性侵害是指故意的，并且不断重复地强迫儿童与之发生性行为或类似行为，其中包括：

对儿童的阴部，肛门或胸部进行猥亵；

在儿童面前手淫；

对儿童说猥亵的话；



与儿童性交、肛交或口交；

向儿童展示色情影片，或录制以儿童为对象的此类影视。

5. 哪些人是侵害者?

对儿童的性侵害常常是在他们还不到五六岁的时候就开始了。小孩子在这个年龄对成年人所说的一切都会接受，会按成年人的要求去做。因此当成年人对这些儿童进行性侵害时，这些孩子们通常根本不知道该如何保护自己，这样，这些成年人就很容易达到自己的目的。

一般情况下对小女孩的性侵害大多数是成年男子实施的，因此大部分人认为男人是这种行为的主要责任人。其实很多女性在这种事上也常常扮演着帮凶的角色，因此她们和那些男人一样应对此负责。而且也发生过母亲对自己儿子进行性侵害的事情，这和父亲对女儿的性侵害正好是相对应的。

对儿童的性侵害常常会持续数年之久，孩子们也一直忍受着，保持沉默，因为他们对此感到羞耻，而且有时这些侵害者常会给孩子们一些礼物，或者对他们说，他们是多么地爱他们，因而让孩子们觉得自己对发生的事也负有责任，而且孩子们还害怕大人们的威胁变成真的，比如“如果你敢说出去，我就送你下地狱”，或者“别对别人说这些事，不然你妈妈会有麻烦，这是我们俩之间的秘密”。由于害怕，所以孩子们宁愿保持沉默。而且，很多孩子还认为，不会有人相信他们。由于上述原因，很多孩子感到迷茫、无助，也不再相信自己的感觉。

6. 如果你被或曾被侵害，你该怎么做?

如果有类似的情况在你身上发生过或仍在发生，那么你就迫切需要帮助。有很多机构都可以为你提供帮助，要求他们帮助你脱离困境，而他们也会严肃认真地对待你的问题，如果你认识某个正在遭受



此类伤害的女孩子，你应该帮助她，弄清事情的真相，把她的遭遇告诉别人或向有关机构报告。

但是只要你保持沉默的话，你的麻烦就不会得到解决，情况也就不会有任何改善，而且相反可能会变得更糟。肉体和性方面的暴力行为无论如何都是违法的，就算是发生在家庭中的也一样，你被迫充当这种角色的时间越长，你身心所受的伤害就会越重。因此无论如何，你都要找一个人把这些事情说出来，即使你对由此可能会带来的后果感到害怕，你应该让别人知道，发生这种事孩子们从来都是无辜的，责任全在成年人身上。

如果除了被猥亵外，你还遭到殴打或其他某种方式的伤害，不要犹豫，立即控告对你施暴的人。

对你所受的伤害进行处理的医生会对你进行检查和治疗，这对你来说是非常有利的证据。不仅如此，如果可能的话，你还应该让别人拍下能证明你所受伤害的照片，同时最好还能找一个证人，把她的证词做好记录。

就算上述的证据或证人你都无法找到，那你也应该把你的遭遇亲口讲出来，作为证明材料，警察局是会接受你的陈述的，此外还有一些咨询机构也能为你提供帮助，不要忘记向他们求助。

7. 把你所受的性侵害报告后，会发生些什么？

如果警方或主管青少年保护的政府部门得到关于一个孩子正在遭受性侵害的报告，他们首先考虑的是这个孩子的安全问题，如果这种侵害是发生在家庭中的，那么当局会尽力去保护这个家庭的其他成员，将施暴者从这个家庭中隔离出去。但这也并非总能奏效。有时根据情况的不同，母亲也许不得不带着孩子去妇女保护机构或熟人家中躲避。但最关键的是，不能让施暴者继续与她们呆在一起。不论采取什么措施，其原则和出发点都应该是给予受害的孩子们尽量多的保护



和帮助。

警方，尤其是国家司法机关最终是否会起诉侵害你的人，取决于有关证据和所有有关人员的证词，因此你的母亲，兄弟姐妹或祖父祖母所说的话都是十分重要的，有时施暴者当时并没有被起诉，但这并不等于对犯罪的调查不再进行了。

如果侵害你的人被起诉，接下来你要做的就是在法庭上面对他，把他对你所做了的一切都公之于众。也许这会对你的精神带来伤害，但你必须这么做，而且不管他最后是否会被关进监狱，你都必须像当初告发他时一样认真地对待法庭上的事宜。在一切恢复正常之前，官司可能会持续一段时间，你可以采取一些心理治疗来帮助自己度过这段时间。

8. 性搔扰

"性搔扰"是一种带有性方面不良意途的不受欢迎的搔扰行为，这种行为会对被搔扰者的尊严造成伤害。这一概念仅仅只是对性搔扰字面上的定义，但人们可以根据这一描述来决定，是否将某些人的某种行为归于性搔扰一类。口哨，猥亵电话或一些下流动作都属于性搔扰，一般而言，性搔扰的受害者都是女孩或成年妇女，而搔扰者通常都是男性。如果在你身上曾经发生过这种事，这并不是你的过错，而且你也不是惟一一个经历过这种事的人，93%的女性曾经受到过不同程度的性搔扰，最常发生性搔扰的地点是在工作中，学校里也有发生。遇到有人对你进行性搔扰时，不要忍气吞声，应该立即坚决地反抗，保护自己。这里有一个典型的性搔扰的例子：

桑德拉(16岁)是一名中学生，每个星期她都花3个下午的时间在一家电脑公司帮忙。巴巴斯(17岁)，中学已经毕业了，现在在一家银行当实习生。她们俩在一间咖啡馆相遇。桑德拉："我是属于那种对



公司生活有所了解的人，最近在公司里发生了一件令我感到十分不悦的事。那次一个男同事来到我身边，突然一下把我紧紧抱住，还用手摸我的臀部。这一切都发生在餐厅中，在所有人的面前。我当然对此进行了反抗，并质问他想干什么。谁知他却冷冷地说：'这有什么，你别太大惊小怪了。'后来，又有一个M先生也对我这么干了。但是对于这个M先生的行为，却让我尤其感到不舒服，因为我可是从幼儿园起就认识他的呀！人们见到他们的举动后，都对我吹口哨，怪叫起哄，这让我感到十分难为情。"

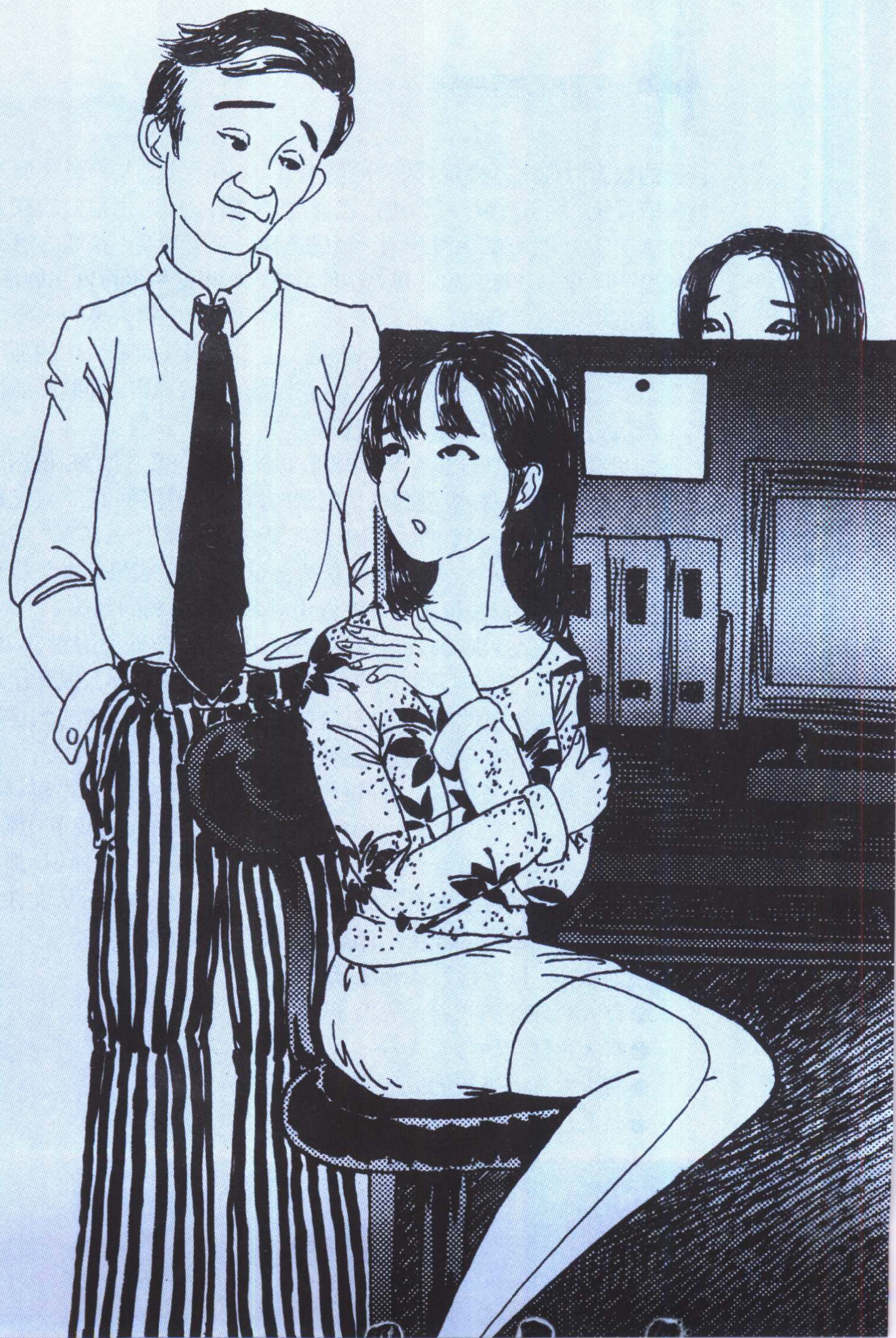
巴巴斯："在我身上也发生过类似的事情，因为最近天气很热，于是我穿起了超短裙和一件宽松的衬衣去上班，这根本没什么奇怪的，几乎其他所有人都这样。但后来我的上司却突然来到我身旁，目不转睛地盯着我领口里面看，说：'巴巴斯小姐，夏天穿这样的衣服会让别人有机会发现你衣服里面的内容的。'听了他的话，所有周围的同事都盯着我看。那天，凯文也对我说过，说我看起来很漂亮，但这完全是另外一回事。我很了解凯文，知道他说的话是什么意思。但对于我上司所说的话，我感到了另一些无聊的意思。"

桑德拉："你是否认为，我们是不是古怪了一点？"

巴巴斯："不，我们并不古板！我们谈论这些事的态度也是很正常的。我当时并没有对我的上司说：'是的，今天衣服是宽松了些，我太大意了，没注意到这一问题。'因为我对我的上司并不了解，我不愿相信他对我所说的那些话是善意单纯的提醒。"

桑德拉："男人们总是认为，我和很多别的女孩子一样，喜欢听他们对我说这种话。这种想法就像那种说女人说'不'就意味着她们说'是'的言论一样令人讨厌。我想说'不'时就会说'不'，你也是一样。因此，这些男人们搞错了。"

对女性进行性搔扰的人常常是那些拥有某些权力的人。他们利用



目不转睛地盯着我领口里面看。
我的上司却突然来到我身旁！



自己的权力对你进行搔扰，因为他们知道，你由于出于某种顾虑而不敢采取反抗。换句话说：对你进行性搔扰时他们会同时用他们的权力向你施加压力。因此如果可能的话最好选择一个有其他人在场的情况下清楚表明你的态度：你不喜欢这种事情，如果这种事再发生的话，你会采取相应的措施的。对于性搔扰，你可以向主管人事的领导反映，如果是在学校中，可以向校长报告。由于性搔扰而带给你的那种被贬低，被侮辱的感觉是会对你造成伤害的。一般而言，那些影射你的下流玩笑或奉承也算是一种性搔扰。

如果搔扰者对你的警告置若罔闻，你就应该向警方报案。根据法律规定，性搔扰是一种应受到法律制裁的行为。但遗憾的是，对这种天天都在发生的，只是让妇女们感到难堪的，“没有什么伤害”的行为进行过反抗的女性太少了。因此法律甚至还规定，如果妇女举报有关性搔扰的事情，司法机关不允许做出对举报者不利的判决。

同时，一些男性则对政府的这种态度表示不满，他们抱怨说，他们根本就不清楚，到底对那些敏感的女孩子或妇女说些什么或开什么玩笑才不会被认为是性搔扰。这很简单，如果那个女性也参与到这种调笑中，那么这种调笑就不算性搔扰；如果她感到自己被搔扰了，那么这种调笑就是性搔扰。在这种情况下，男女双方的私人关系起着非常重要的作用。如果双方认识的时间很长，彼此了解得比较多，那么对某些玩笑或言语就不会看得很严重。相反如果双方并不熟识，那么有些玩笑或言语就会带来严重的后果。此外，某些行为是否认女性觉得是性搔扰还和当时的环境，说话或行为的方式有关。

根据法律，以下行为构成性搔扰：

●有人对异性的衣着，举止等进行无聊、下流的评说；

●有人色迷迷地盯着人看；

●有人对你开下流的或敌视妇女的玩笑；

●有人故意和你进行你不情愿的，过分的身体接触；



●有些行为对你的精神造成伤害，令你无法忍受；
●有人不怀好意地向你展示裸体女人的图画。

9. 不明智的“沉默”

遗憾的事，对女性衣着或举止不怀好意地盯着看，这种事天天都在发生。很多女性对此十分生气，甚至有些人在关键时候气得说不出话来。有时候对第一次发生这种事不予理睬，实际上可能也有好处，这样可以避免让某些男人得寸进尺。但是否一定会有这种效果还取决于当时你周围的环境以及你和谁在一起。如果你被纠缠，那么你最好还是让那些人知道，你对这种行为很反感。这种作法对那些朝你吹口哨的人也同样是有效的警告，总之，不要因为害羞而忍受或保持沉默。

如果你在学校中遇到别的男生，甚至于老师故意在你面前对你的身体进行不怀好意的评论，那么你应该明确告诉他们，你不喜欢这种行为。如果他们还继续这么做，你就应警告他们，你会告发他们的行为，你最好现在就学会张开嘴说话，这总比一直闭着嘴保持沉默，任由这种事伤害自己要好。如果你现在就学会了张开嘴，那么你以后的麻烦会少很多。

10. 露阴癖和暴露狂

“露阴癖”是指某些男人喜欢在公开场合暴露自己阴茎的这种行为。通常这种男人是变态，他们这么做的目的是为了让你感到惊吓，而他们能从你的惊吓中获得快感。如果遇到这种事，应该马上跑开，把它告诉你的父母或老师。当然你也可以向警方报案。露阴癖是要受到法律制裁的。

“暴露狂”是指某些人希望通过自己脱衣服，裸体或性交这些方式引起他人的注意，他们故意将自己的上述行为暴露给他人看到，从


他们这么做的目的是为了让你
感到惊吓，而他们能从你的
惊吓中获得快感。



中他们能获得快感。人们也称其为“自露癖”。如果有人通过这种方法引起你的注意，那么你应该告诉父母或向警方报告。和“露阴癖”一样，“暴露狂”也是法律所禁止的。

11.如果有人对你动手动脚或打色情搔扰电话

在拥挤的火车、公共汽车或地铁上有时会发生这种事：一些人故意紧贴在你身上或向你身上靠，对你动手动脚，甚至有时这些人还会发出很大的声音，让周围的人都听到。这时千万别害怕，你是有理的一方，立即告诉你的父母或向警方报告。这种形式的性搔扰也是违法的。

还有一些女性经常受到下流电话的纠缠和搔扰。这种电话常常让她们害怕，使她们的行动自由也受到限制，一些打此类电话的人在电话里什么都不说或者只是不断地呻吟，而另一些则会问你一些很隐私的问题或干脆和你谈下流色情的东西。如果你接到此类电话，一定要保持镇定，不要去理它，也不要被吓着而对着电话大喊大叫，简单地挂上电话就行了。千万不要和这些人交谈，无论如何不能告诉他你的名字。你可以把这件事告诉父母或向警方反映。如果搔扰者很顽固，还继续不断地给你打电话，那么你也可以通过电话的来电显示功能或其他另一些方法很容易地查出谁在这么干。这种电话性搔扰的行为也是法律所禁止的。通过上述介绍的方法，已经有很多妇女摆脱了这样的顽固搔扰电话。

12.强奸是怎么一回事?

“强奸”是指受害人在暴力或暴力威胁下被迫与他人发生性行为，或者还被迫对此进行忍受。强奸这种行为的受害者绝大部分是女孩，妇女或儿童，而强奸的实施者则几乎全部都是男性，也有这种情况，即妇女也参与强奸，在强奸过程中为作案者充当帮凶，她们为作案者

望风，或捆绑，按住被害人。根据法律，实施强奸者是要受到法律制裁的。

被强奸对女性来说是一种可怕的痛苦经历。受害者在事情发生后会觉得肮脏，有时还觉得自己要对此负责，尽管她们其实什么错都没有。由于这种感受，很多被强奸的女性对发生在她们身上的这种事只字不提，而且还尽量装作好像什么都没发生过一样。不仅如此，有时在报案后，由于某些警官冷冰冰地提问，让一些受害女性感到害怕，以至于不敢去指认凶手。所有这些都会影响到别人是否会相信你被强奸了。因此遭到强奸的女性在事发后应尽可能快地向警方报案，将事情的经过详细地说清楚。如果你这样做了的话，警方一般会对你比较信任，对你的态度也会温和许多。

13.报案后会发生些什么?

向警方报案时，你必须在警察局将事情的经过大概描述一下。此后有人会把你带到刑事警察那儿。在那儿，你会被详细地询问。如果你希望，而且条件也允许的话，这种询问可以由女警官进行。有些令你可能感到难为情的问题也会被警官提出，但这些问题对于破案是十分重要的，不能被忽略。

另外，此时进行一次妇科检查对于你来说是非常重要的。通过检查可以向警方提供非常重要的证据，而对保证你的身体健康也是十分必要的。它能发现你的下体内部是否受到了创伤，有没有怀孕或被传染上疾病的危险。不管是警察还是医生此时都应对你精神上的负担特别地关注和理解。如果你觉得他们在这方面做得不好，可以向警方反映，要求换一名警察或医生来处理你的案子。

14.被强奸的危险性有多大?

很多女性对遭到强奸的担心和害怕其实和实际中存在的发生这种



危险的可能性并无必然的联系，尤其是很多妇女害怕的地点，如黑暗的地方，公园，地下停车场或公共交通工具，没什么关系。因此被强奸的概率事实上没有想象中的那么高。但是，尽管如此，你也最好别忽视自己的安全，比如，深夜无论如何不要独自穿过无人的公园。

根据警方的经验，一个女孩或妇女遭到突然攻击的原因是多种多样的，和她们所处的地点、时间、年龄、外貌、衣着甚至举止并没有必然的联系。

15. 大部分的强奸案对于受害人而言并非陌生人

一个头上罩着黑丝袜的陌生男人突然从矮树丛中跳出来袭击一个女性，这常常是人们想象中的案发情景。事实上，很多情况下恰恰相反，作案人经常是生活在被害人周围，有时甚至还是被害人的熟人，而男朋友或丈夫强奸自己女友或妻子的情况也不在少数。有时作案人还先和被害人建立某种关系，比如在酒吧或迪斯科舞厅中和被害人相识，然后才发生强奸的。

可惜大约有70%的受害女性在被强奸后不愿承认这一点。因为她们对自己与作案人有某种联系而感到难堪，她们可能与作案者认识很长时间了，或担心别人猜疑；她是不是实际上和作案者一起干的这事，或者她也许根本就很希望发生这种事。

在青年人中有时还发生轮奸的情况，这是指：一个青年男子在他们一群人中的另一个强奸了一个女孩之后，继续对她进行强奸，而其他人则在此过程中围在一旁起哄，为他鼓劲。他们这么干常常只是为了证明他们的男性力量。但其实他们只是显示了他们是多么冷酷无情和不负责任。对于他们的行为会给这个女孩子以后的生活带来怎样的痛苦和伤害，他们漠不关心。

哪些情况下存在被强奸的危险?

在所有三分之二已发生的强奸案中，作案人和被害者可能在事发



前已经处在危险的边缘了，遗憾的是男人们总是自认为他们可以很好地控制事态的发展。

●如果一个女孩或妇女被一个男人带回家。

●如果这个女孩或妇女事先还喝了点酒或咖啡。

●如果她接受了这个男人的一件礼物或者一个邀请。

●如果他们两人之间已经亲热过了，"一束鲜花换一夜浪漫"？很多男人认为一件小礼物能让一个女性甘愿献出点什么。

你在任何时候都有权决定是否要明确地说"不"。你这样做得越早，越明确，被误解的可能性就越小，被强奸的危险也就越小。

即使在关系很近的人之间也会发生强奸，特别是当你想和你的男朋友分手时，如果在和你的男朋友的交往中你觉得他很粗鲁，有暴力倾向，让你感到不舒服，那么和他分手是个很好的决定。如果你要跟他做"最后一次表白"说分手，那么最好带上一个你信赖的人一起去，不要单独前往。

应该反抗还是忍耐一下？

是否应反抗和采取哪种反抗形式，你必须根据当时的情况自己决定。这种决定取决于以下几点：

你是否很有把握能够通过交谈或发问而引导控制对方。

你是否处在能够采取身体抵抗的位置。

你是否能够获得他人的帮助，比如通过喊叫呼救。

你是否有逃走的可能，并且确信你能把握这些机会。

如果你决定反抗，那么利用一切你周围所能利用的工具和力量。

●应该怎样保护自己？

你不可能百分之百地保护自己，除非你将自己的整个生活同外界完全隔绝开来。但你可以尝试将自己受到伤害的危险性降到最小。如果你能注意到以下几点，自然就能最大限度地杜绝危险发生的源头：

如果在路上向一个陌生人问路，不要上他的车，通过车窗向



你在任何时候都有权决定是否要明确地
说"不"。你这样做得越早，越明确，被误解
的可能性就越小。



他描述你想知道的路线，并且与他保持一定的距离，使他无法用手抓住你。

不要独自穿越公园或树林，尤其是在黑暗中

当你独自在家，而且不知道是谁在敲门时，不要轻易开门。

不要告诉陌生人你此时正一个人呆在某处。

决不要离家出走四处流浪，如果非要流浪，一定要与同伴结伴而行，决不要一个人！

关于自我保护的讲座和培训能教你如何在紧急情况下对自己的身体进行保护的方法，学会这些会让你更加安全。



充满叛逆、争议的青春期
充满躁动、不安的青春期

解答女孩成长过程中所有的困惑
发掘女孩对身体的所有的好奇并正确理解它们
本书为德国政府向青少年推荐的身体启蒙读物，让青少年经历自己身旁、身上以及与自己有关的所有变化。



ISBN 7-80681-034-X/G · 008
定价：18.80 元

戴珂 陈兰/译

上海社会科学院出版社